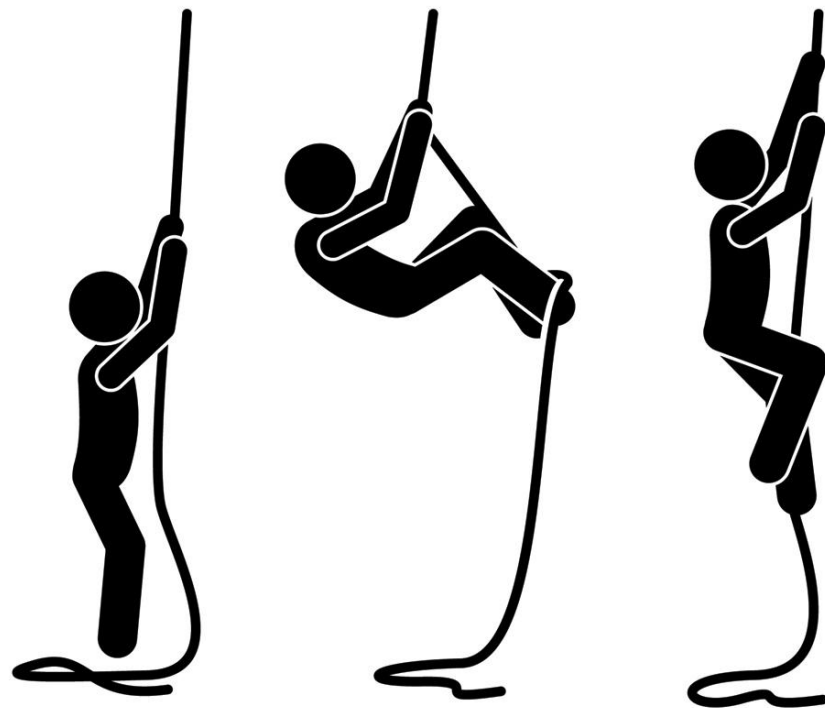


ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДЪЕМА ПО КАНАТУ

Техника выполнения подъема по канату

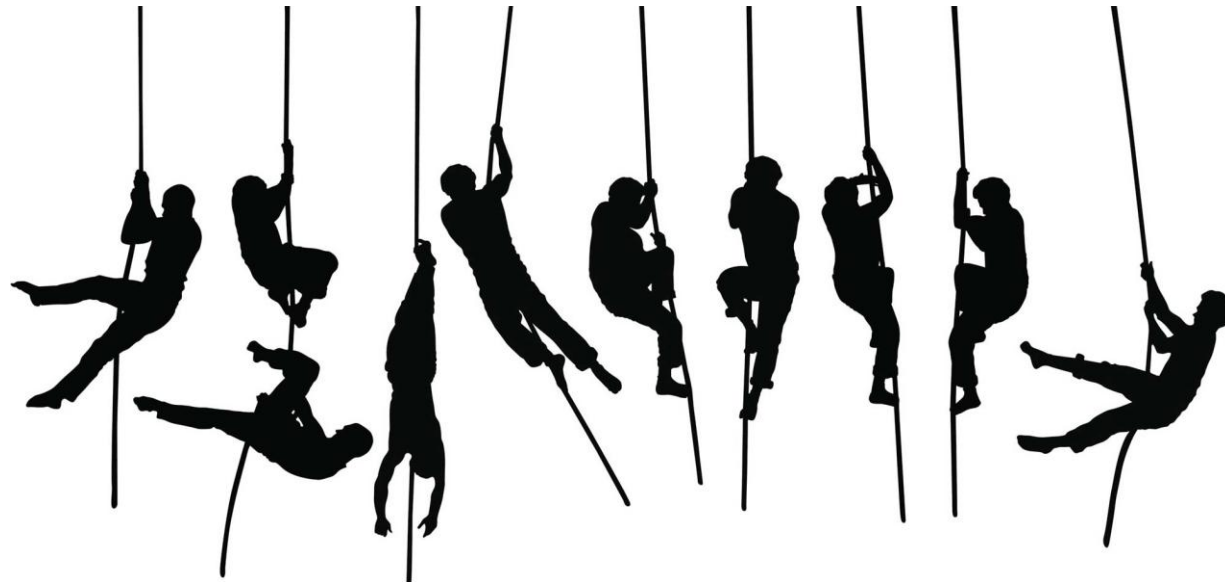
Лазанье по канату — хороший вид спорта, развивающий силу, ловкость и координацию движений. Были времена, когда этот вид спорта даже входил в программу олимпийских соревнований. Канат имеется во многих детских домашних спортивных уголках, часто можно увидеть канаты на детских площадках во дворах. Лазанье по канату входит в программу школьных уроков физкультуры. Научиться лазать по канату не так уж и сложно, надо лишь освоить некоторые типичные упражнения.



Способы лазанья по канату

Лазанье выполняется в смешанном висе и в висе на одних руках. На занятиях следует чередовать эти способы, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса или ног. Кроме того, при лазанье в смешанном висе значительно улучшаются условия для дыхания.

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности.



Способы лазанья по канату : лазанье в три приема

И.п. – вис на прямых руках.

1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги).

Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).

2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами. Лазанье в три приёма применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.

Способы лазанья по канату : лазанье в три приема

Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе (вис после толчка ногами или небольшого разбега).
2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
3. Захват ногами каната в положении виса на прямых руках.
4. Из виса сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках.

Способы лазанья по канату : лазанье в два приема

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант:

Исходное положение — вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 — сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 — разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Способы лазанья по канату : лазанье в два приема

Второй вариант:

Исходное положение — вис на прямых руках.

1 — подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 — разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам — руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

Способы лазанья по канату : инструкция

1. Обхватите канат выпрямленными руками по возможности как можно выше и, поджав ноги, висите на канате некоторое время. Если получится, попробуйте подтягиваться на руках, захвативших канат, не помогая себе ногами. Это упражнение разовьет руки и поможет научиться удерживать руками вес собственного тела.
2. Захватить канат между ногами, скрещенными ниже колен. Канат удерживается внешними сторонами стоп. Перехватывайте руками поочередно вверх-вниз, скрещенные ноги при этом продолжают удерживать канат и не перемещаются. Упражнение укрепляет мышцы ног, спины и пресса и готовит вас непосредственно к лазанью по **канату**.
3. Обхватите канат руками и, слегка подпрыгнув, захватите канат ногами — между коленями и подъемами перекрещенных стоп. Руки при этом находятся в слегка согнутом состоянии, напряжены и удерживают вес тела на канате. Тело также несколько согнуто.

Способы лазанья по канату :

инструкция

1. Прочно упритесь ногами в канат, удерживая его между щиколотками. Выпрямите ноги, при этом тело поднимется вверх, а руки, удерживающие канат, окажутся еще более согнутыми.
2. Удерживайте канат полностью выпрямленными ногами, а кисти рук перехватывайте как можно выше — до положения практически полностью выпрямленного тела.
3. Повторяйте поочередно последние три пункта и поднимайтесь по **канату** на нужную высоту. При спуске все вышеописанные действия повторяются в обратном порядке: сначала перехватывайте ниже кисти рук, затем выпрямите ноги, удерживающие канат.

Способы лазанья по канату : техника безопасности

Безопасность при лазанье по канату очень важна. Под канат всегда стелите маты. Если вы новичок в лазанье, выполняйте упражнение обязательно под наблюдением и не поднимайтесь выше 2 метров над землёй. Начинайте лазать медленно, пока не овладеете техникой, затем повторите подъём по канату, пока не пройдёте в общей сложности 15—20 метров.

