

ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ

Первое упоминание о
данном виде гимнастики
сделал греческий
доктор Клаудиус
Гален (129—216 года
нашей эры). Он считал
гимнастику с
использованием каната
лучшей по сравнению с
другими видами спорта.



Первое серьёзное
соревнование по лазанию на
канат были на Элминских
играх 1859 года. Позже данный
спорт иногда участвовал в
олимпийской программе
с 1896 по 1932 года.

- Вряд ли во всем мире найдется хоть одно более древнее упражнение, чем подъем или лазанье по канату. Речь идет даже не столько о спортивной дисциплине, сколько о способах передвижения наших далеких обезьяноподобных предков, которые на протяжении многих столетий использовали аналогичные движения, преодолевая различные препятствия в дикой природе.



- В пятидесятых годах прошлого столетия был установлен мировой рекорд по лазанью по канату — американец Дон Перри совершил подъем на 20-футовый канат (чуть больше шести метров) за 2,8 секунды. Конечно, техника лазанья по канату многократно видоизменялась за эти годы. Существует три основных способа лазанья по вертикальному канату:

- в два приема;

- в три приема;

- без ног.

Техника выполнения:

- Стоя у каната, взяться руками за канат ниже отметки 2 м от пола и подняться на высоту 6 м от пола произвольным способом.
- Коснуться верхней отметки рукой.
- Опускание вниз – произвольным способом.
- Приземляться нужно на носки, сгибая ноги в коленях.
- Разрешается лазание по шесту.



Лазанье в два приёма.

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант.

И.п. – 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.

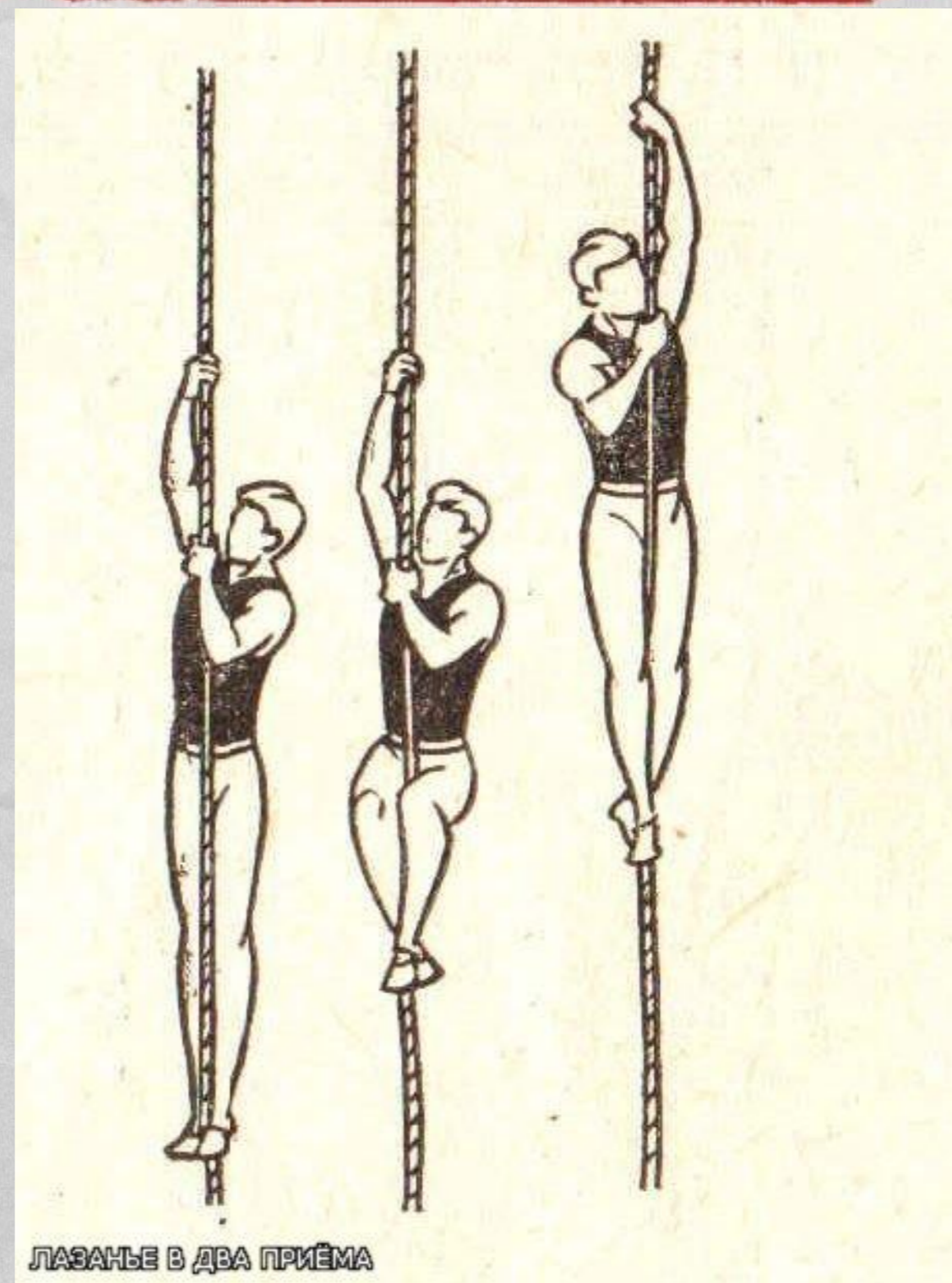
Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

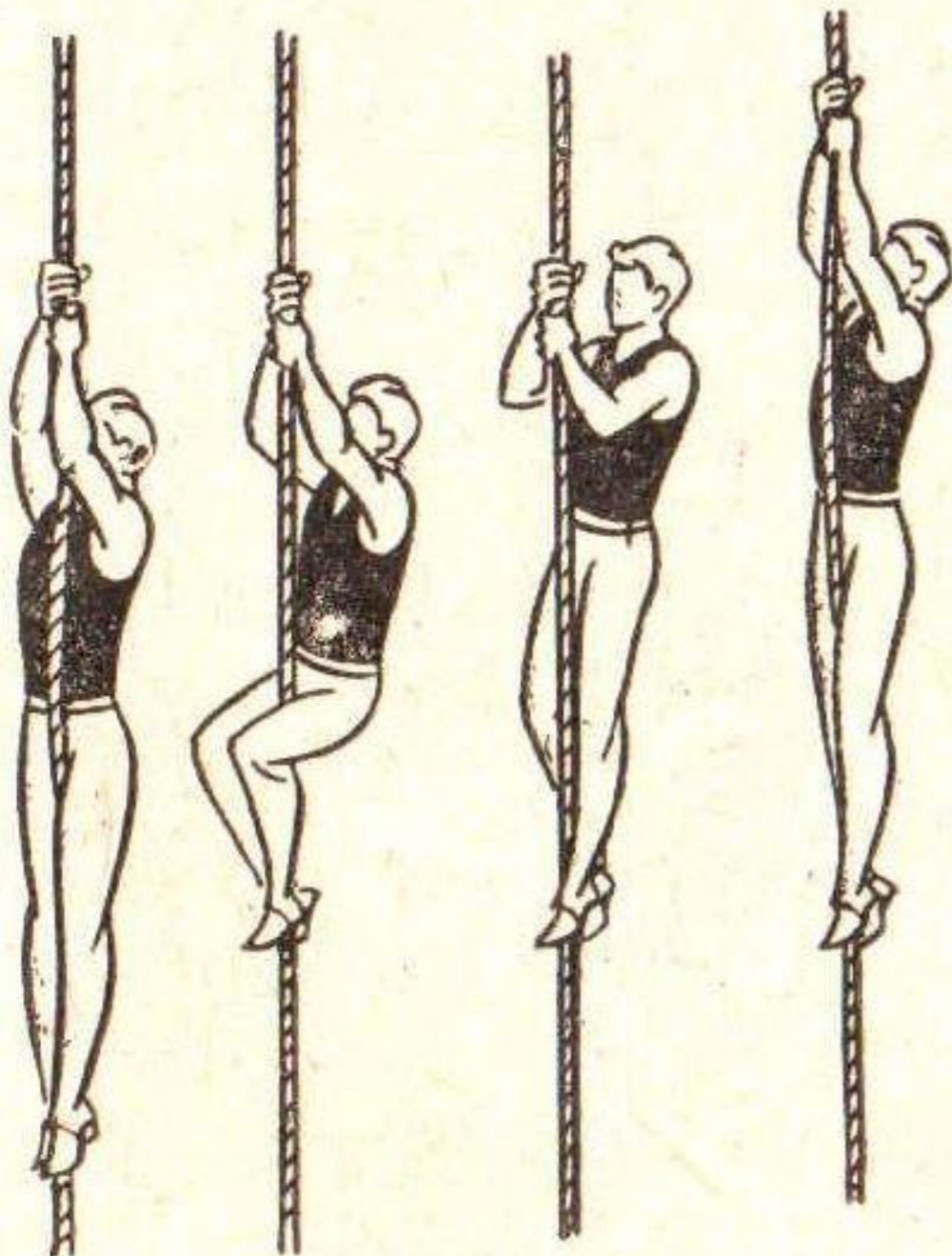
1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

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.



Лазанье в три приёма.



ЛАЗАНЬЕ В ТРИ ПРИЁМА

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.

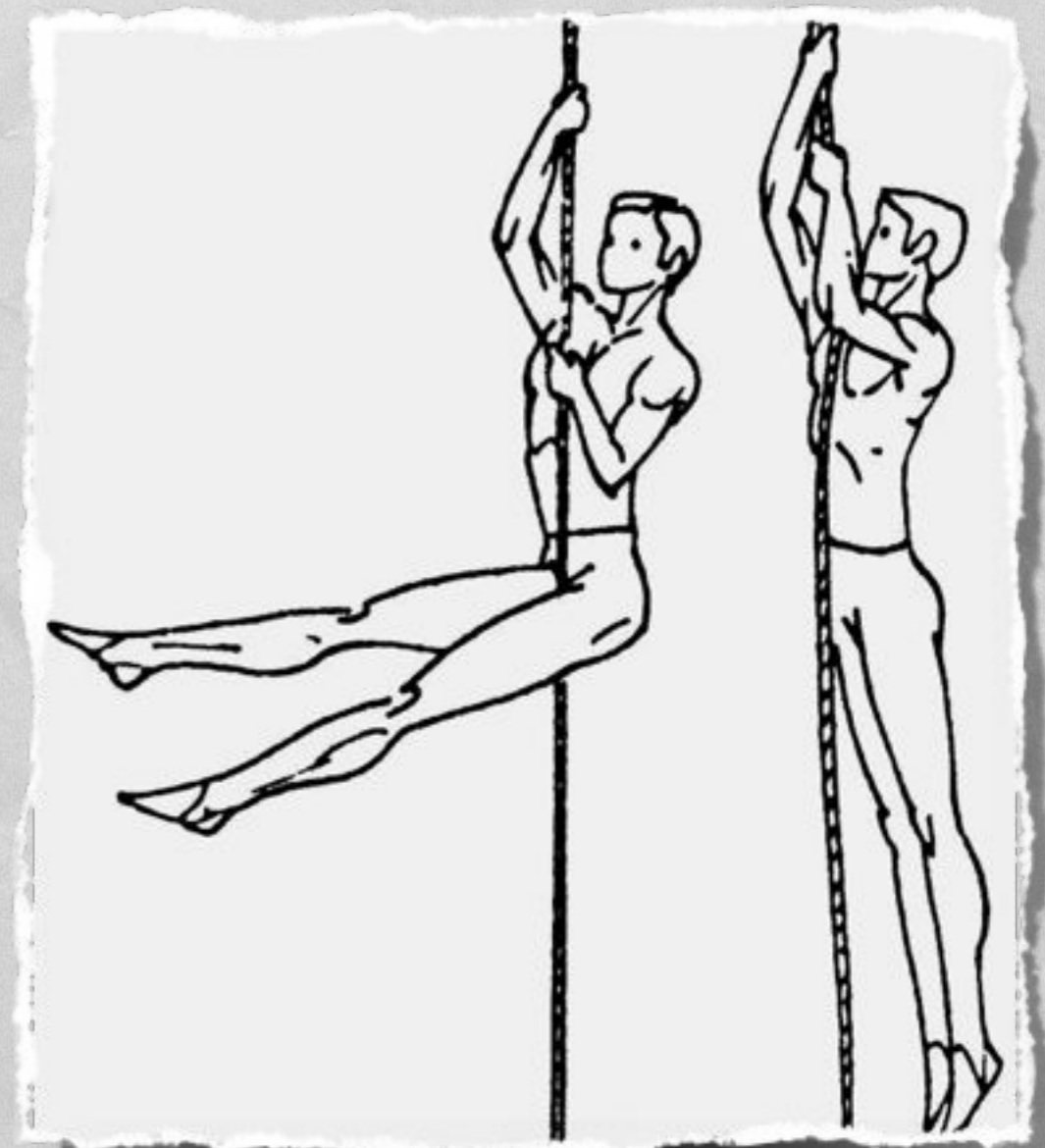
3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

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.

Лазанье по канату без использования ног

1-Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.

2-Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.



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.

Ошибки при выполнении у-ФП-3. Лазанье по канату.

Незначительные:

- Вис выполнен не на прямых руках.

Значительные:

- Поднимание по канату начато с прыжка.
- Канат сжимается бедрами, а не стопами ног.
- Допущено спрыгивание с каната выше отметки 2 м от пола.
- Во время опускания обучаемый «скользит» вниз по канату.

Организация страховки.

Страховующий стоит сбоку на месте приземления обучаемого при необходимости быть готовым поймать его любым способом при срыве со снаряда или поддержать во время приземления.

- Упражнения на канате очень полезны для растущего организма, потому как влияют на многие группы мышц, развивают координацию, ловкость, улучшают вестибулярный аппарат. Они способствуют укреплению костей, всего плечевого пояса, мышц рук и брюшного пресса.
- Польза упражнений на канате подтверждается многими специалистами.



Будьте здоровы!