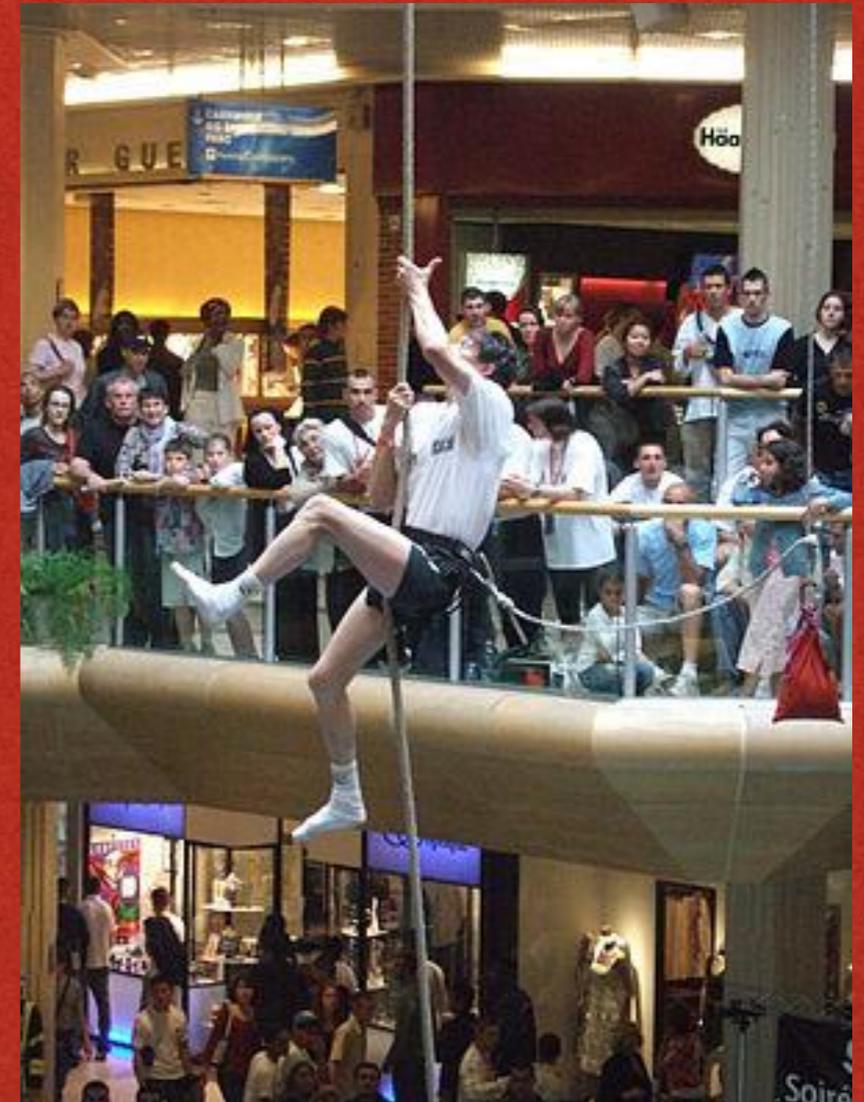


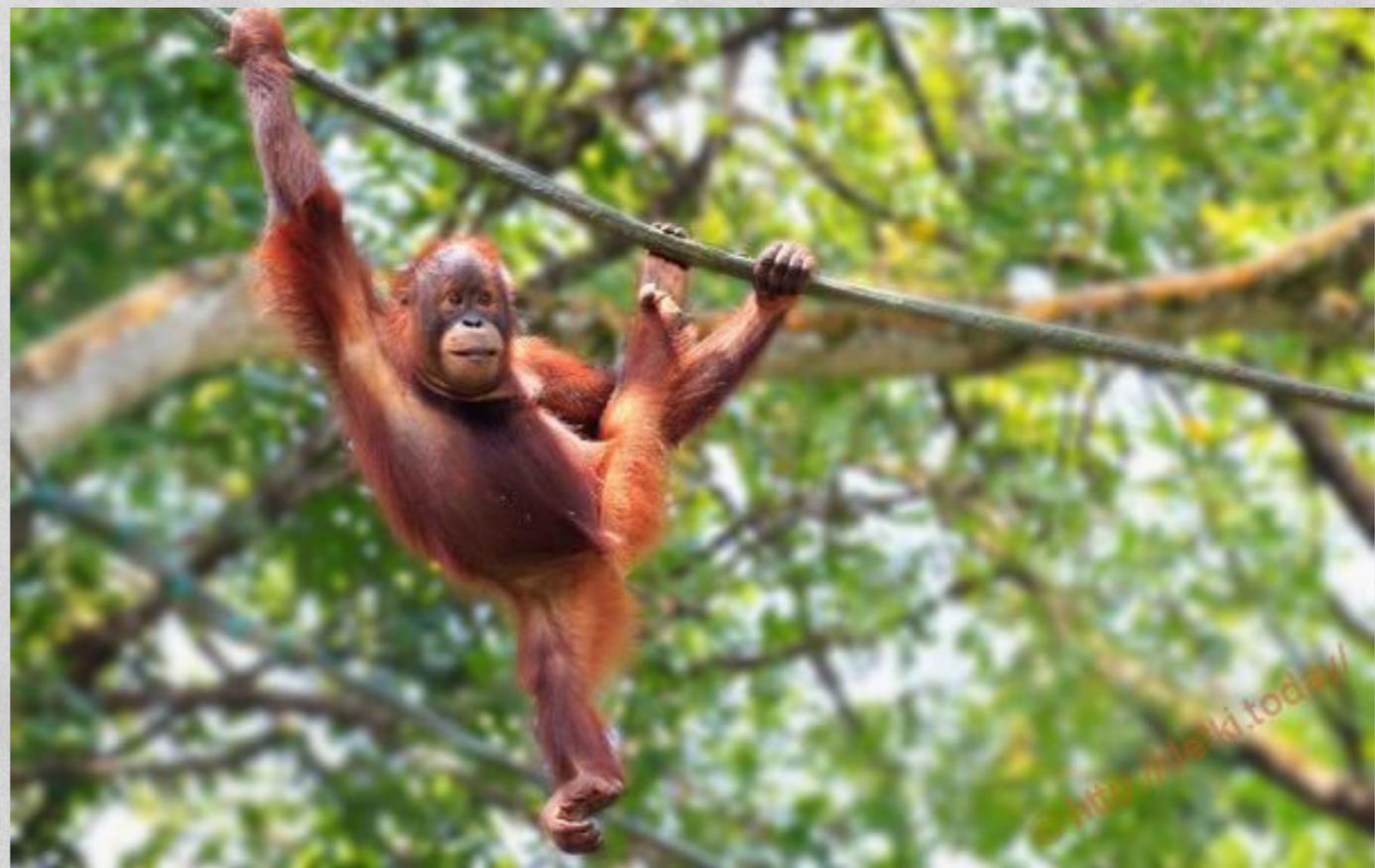
ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ

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.

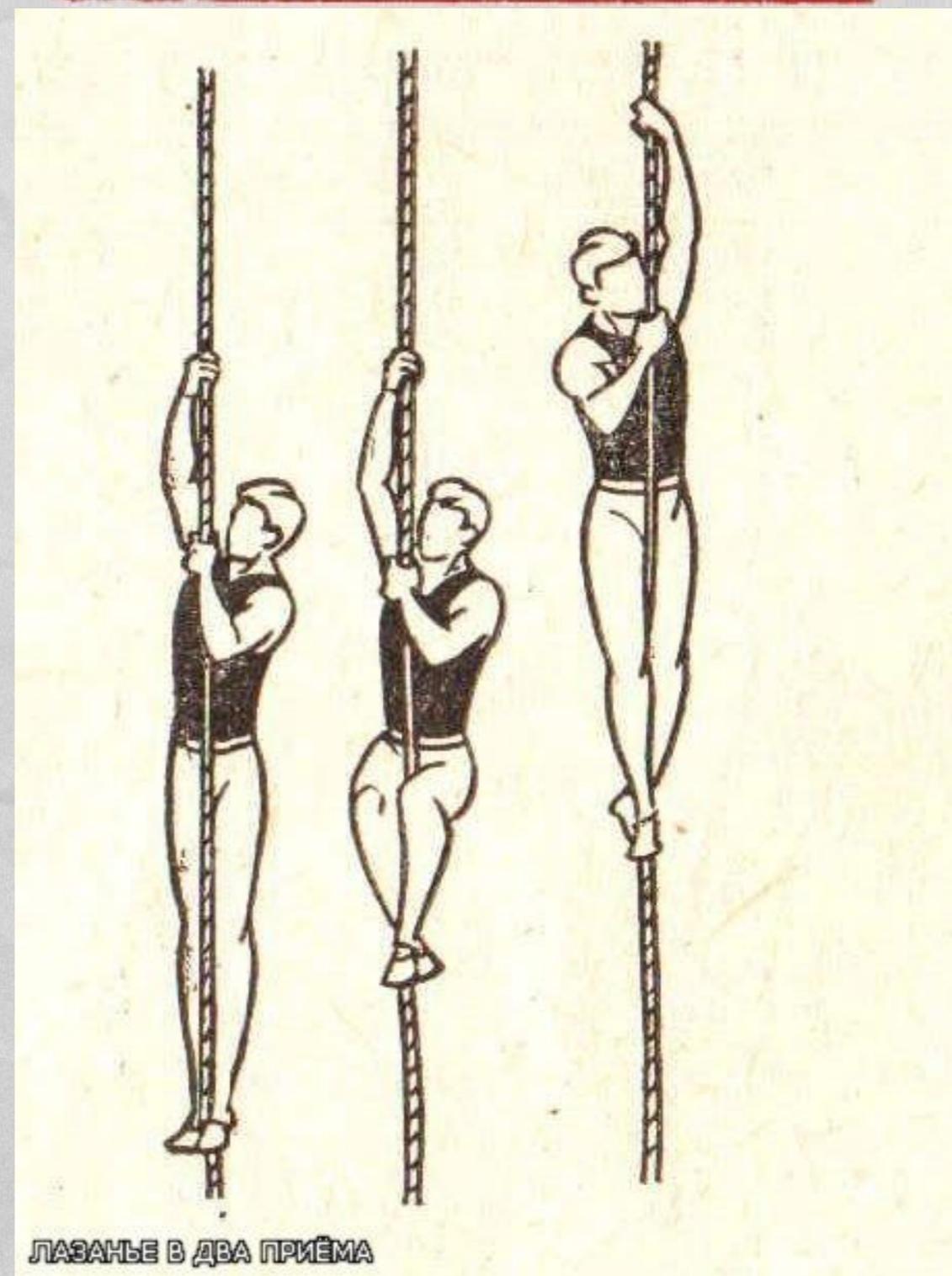
Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

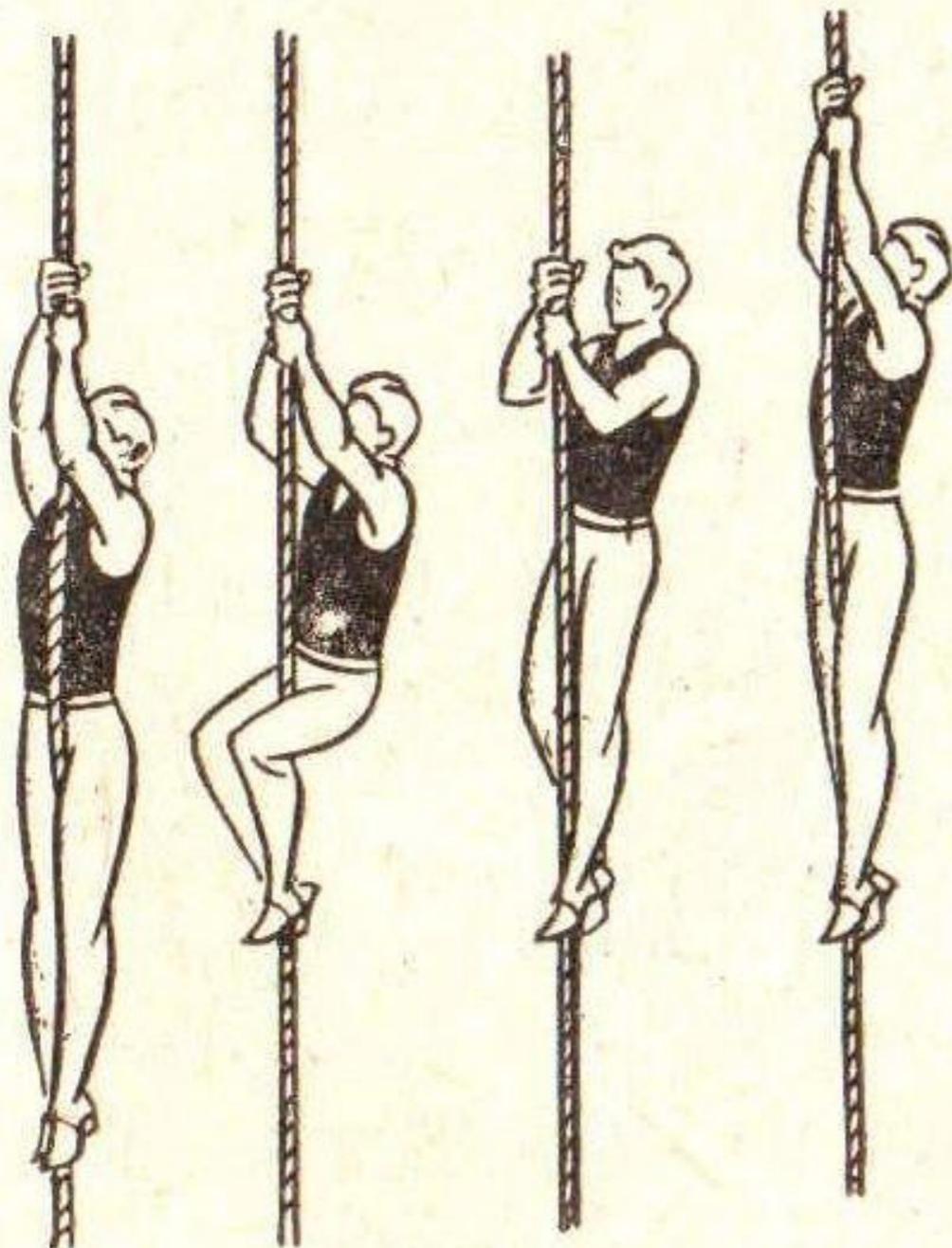
1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

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.

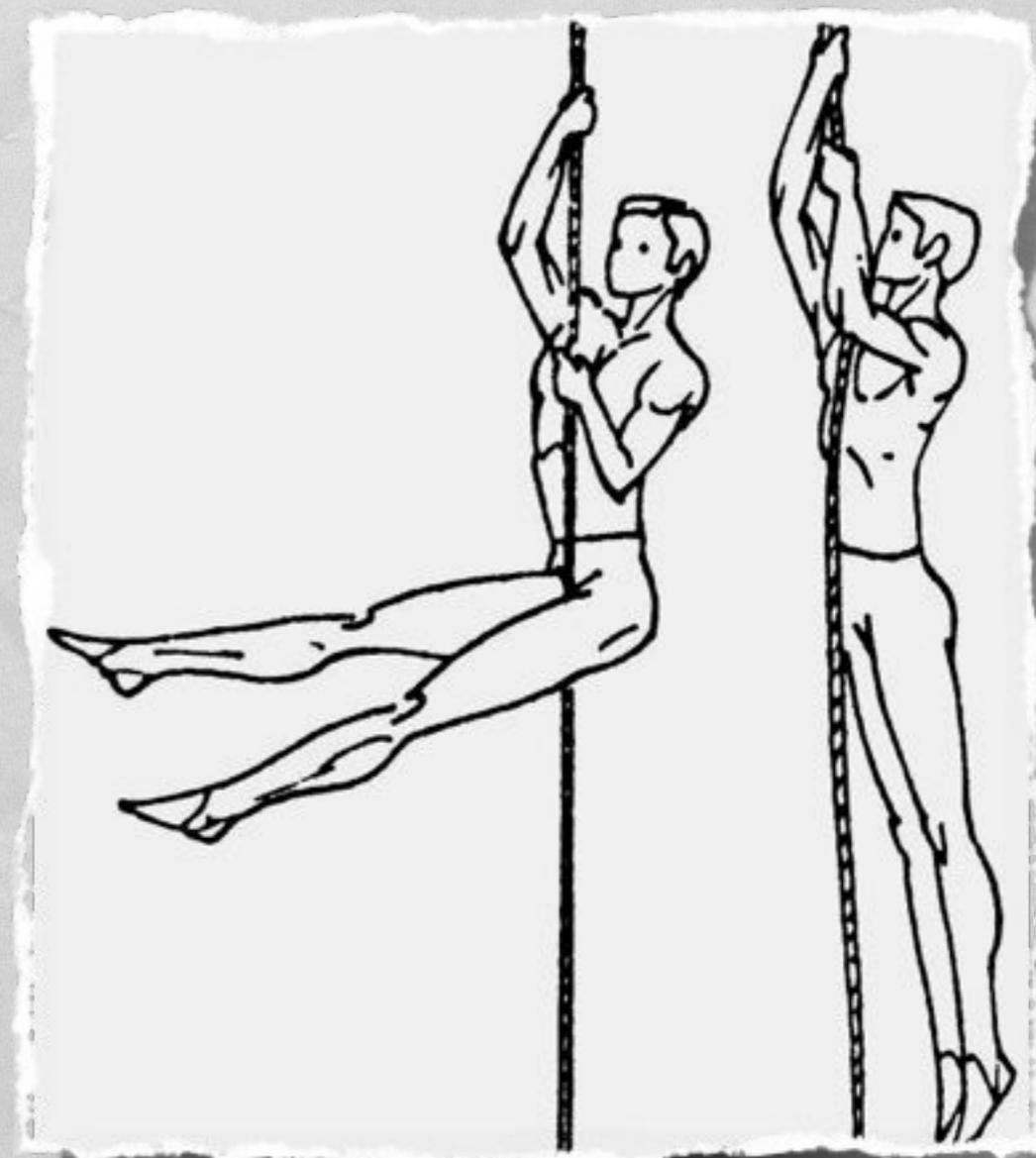
3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

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!**