

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Лидер» города Нерюнгри**

**Методические рекомендации
Использование координационной лестницы на
занятиях по боксу**

Подготовил:

тренер-преподаватель
Миронов Андрей Леонидович

г. Нерюнгри,
2023 г.

Координационная лестница и её применение в жизни боксера

Координационные лестницы представляют собой прочные нейлоновые ленты, между которыми на расстоянии в 40 см установлены 12-20 пластиковых реек. Длина лестницы колеблется от 6 до 10 метров. Ширина лестницы неизменна - 50 см.



Координационная лестница незаменима в **подготовке боксеров**. Благодаря координационной лестнице можно:

- развить и укрепить необходимые технические навыки;
- придать тонус мышцам;
- развить и улучшить координацию;
- адаптироваться перед предстоящей скоростной работой.

Боксеры должны работать на координационной лестнице **не менее двух раз в неделю** - этого вполне достаточно при интенсивных циклах упражнений. Упражнения на тренировке подбираются в зависимости от поставленной задачи и подготовленности боксера.



Техника безопасности и рекомендации при использовании данного инвентаря

На занятии с использованием координационной лестницы следует помнить:

- ▶ Перед началом обязательно выполняется стандартная разминка, чтобы избежать ненужных растяжений мышц и связок.
- ▶ Необходимо соблюдать безопасную дистанцию.
- ▶ Стараться не наступать на планки.
- ▶ Используется поэтапная система развития навыков. Сначала отрабатываются медленные и контролируемые движения с постепенным переходом к быстрым и взрывным.
- ▶ Составляется план занятий на несколько месяцев вперед.
- ▶ Тренировка разбивается на подходы и повторы. Подход - это продвижение в одну сторону и обратно.
- ▶ Между подходами делайте паузу для отдыха длиной до 30 секунд.
- ▶ Рекомендуется повторять каждое упражнение два раза.
- ▶ Упражнения выполняются в следующем порядке: ходьба, бег, прыжки.
- ▶ Упражнения со временем усложняются: повысить скорость движения, увеличить количество раз за определенное время, добавить в работу руки, гантели.

Основной принцип планирования занятий с использованием координационной лестницы

На занятиях координационную лестницу можно применять в вводной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием координационной лестницы является постепенное усложнение упражнений. Группы выполняют основные виды движений с применением координационной лестницы по возрасту. Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории.



Основные упражнения при работе с координационной лестницей

Упражнение 1

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Бег по лестнице, зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При работе работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение 2

И.п. – стоя справа от лестницы.

Забежать в клетку левым боком, выбежать из клетки левым боком, забежать в клетку правым боком, выбежать из клетки правым боком.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Заключение

Применение координационной лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, а также сила воли, помогающая нам наслаждаться вещами, которые вызывают у многих внутреннее сопротивление.