

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА УРОКЕ СКОРОСТНОЙ ЛЕСТНИЦЫ

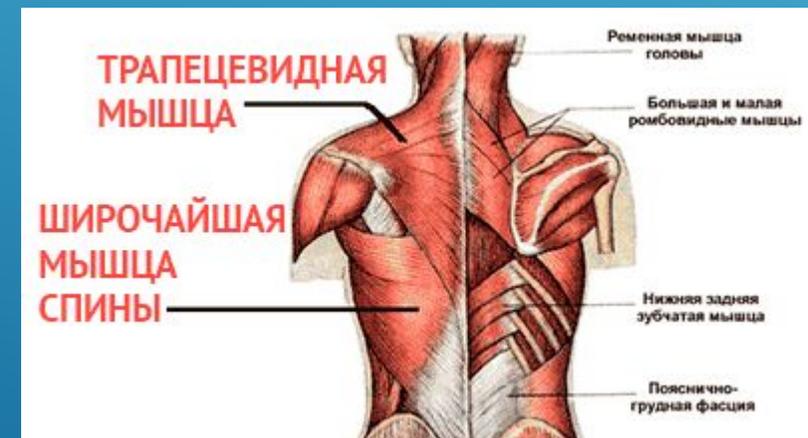
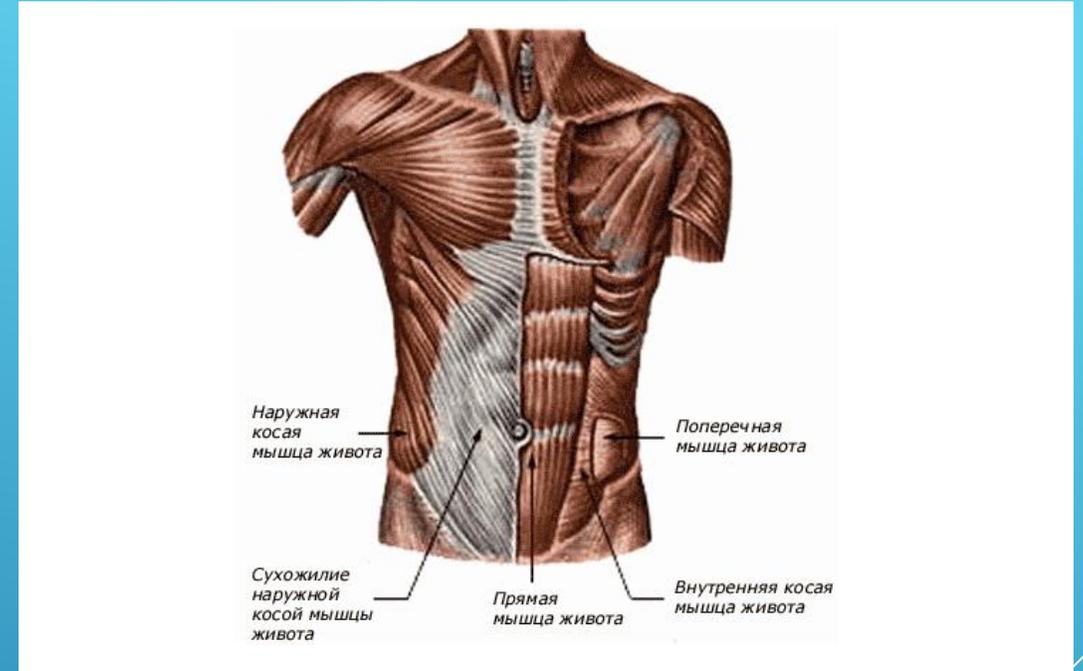




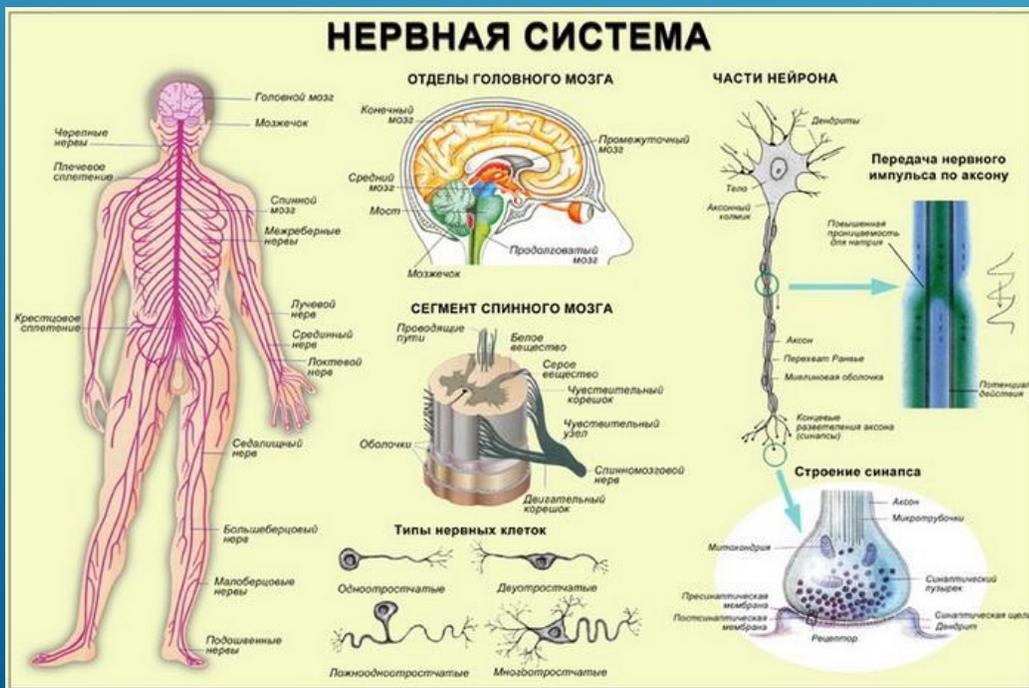
▶ **Скоростная (координационная) лестница** - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий и тренировок спортсменов во многих видах спорта. Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения..

МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА

Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, т.к. они глубокие, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать.



УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЕСТНИЦЕ ЗАСТАВЛЯЮТ НЕВРОЛОГИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА ПОСЫЛАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ В ЕГО МУСКУЛЫ С ОГРОМНОЙ СКОРОСТЬЮ, ВКЛЮЧАЯ В РАБОТУ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ МОТОРНЫХ КЛЕТОК. ЭТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ БЫСТРЕЕ, ПОДВИЖНЕЕ И ЛОВЧЕЕ.



ВИДЫ СКОРОСТНЫХ (КООРДИНАЦИОННЫХ) ЛЕСТНИЦ:

Традиционная Лестница

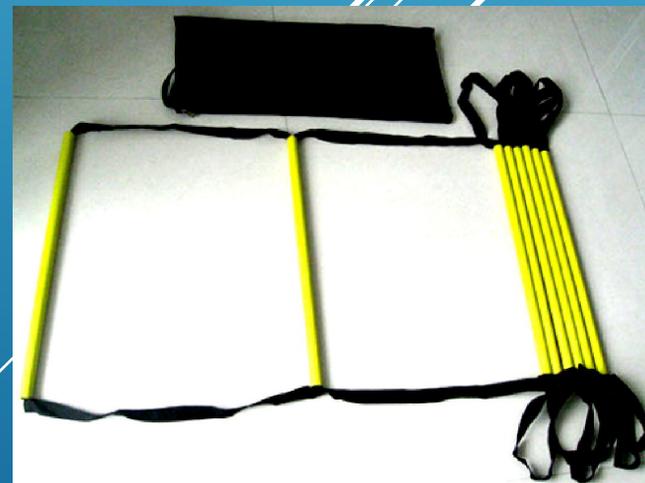


Плоская Лестница

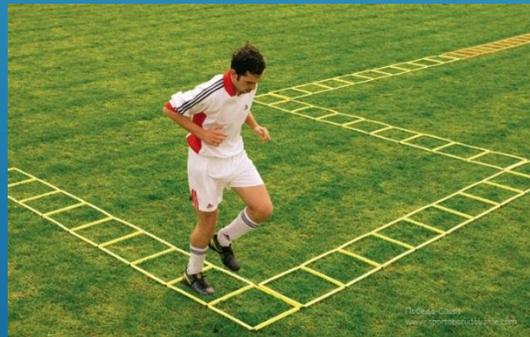


КОМПЛЕКТ

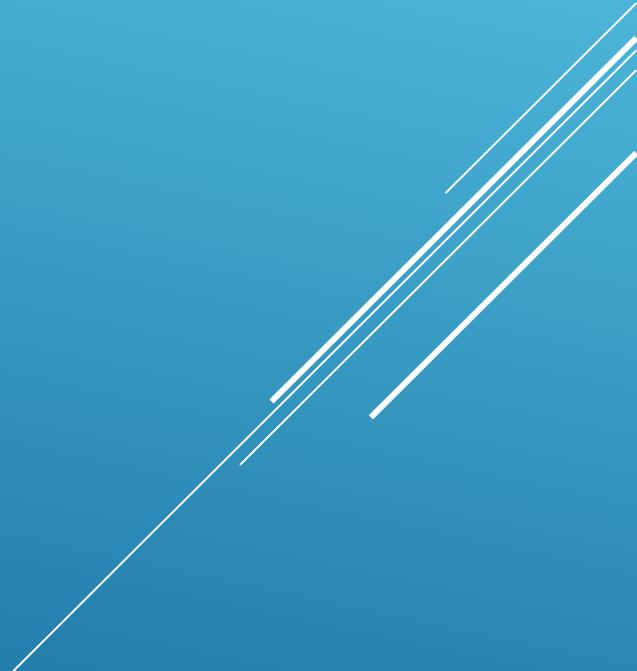
- УДОБНАЯ СУМКА ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ;
- 4 КОЛЫШКА ДЛЯ ФИКСАЦИИ ЛЕСЕНКИ НА ТРАВЯНЫХ ПОКРЫТИЯХ;
- 11 (И БОЛЕЕ) ПЛАСТИКОВЫХ ПОПЕРЕЧЕН НА ПРОЧНЫХ НЕЙЛОНОВЫХ ЛЕНТАХ;
- ЦВЕТ ЖЁЛТО-ЧЕРНЫЙ.



ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНОЙ ЛЕСТНИЦЫ ВОЗМОЖНО ВО МНОГИХ ВИДАХ СПОРТА, ТАКИЕ КАК, БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ХОККЕЙ, ВОЛЕЙБОЛ, ТЕННИС, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ВО МНОГИХ ДРУГИХ.



У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 11-13 ЛЕТ АКТИВНЕЕ РАЗВИВАЮТСЯ

- ▶ **Скоростно – силовые качества**
 - ▶ **Общая выносливость**
 - ▶ **Ловкость**
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

Это способность к проявлению максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

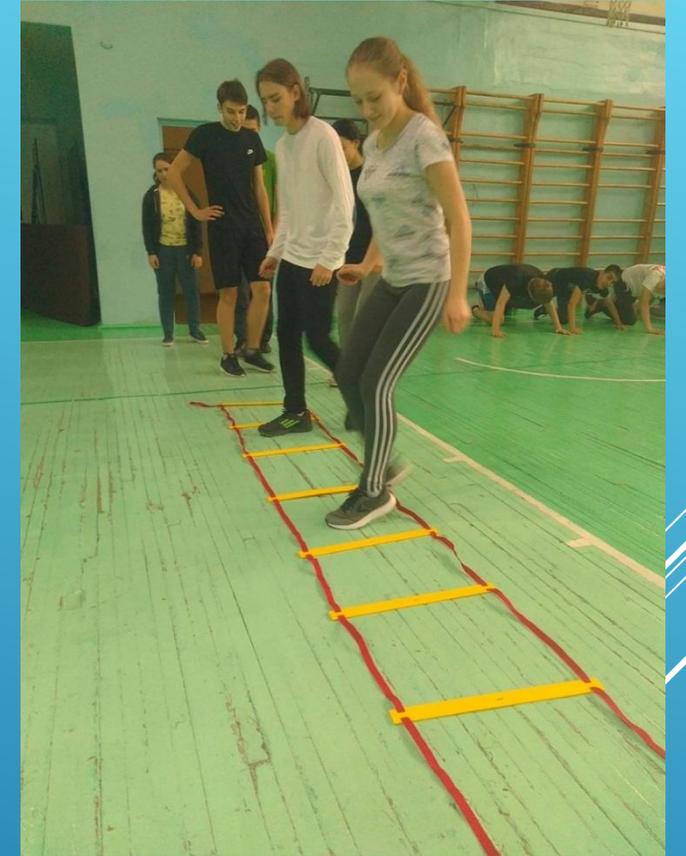
Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды



ОСНОВНЫМИ МЕТОДАМИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- *Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- *Метод повторного интервального упражнения;
- *Метод круговой тренировки;
- *Игровой метод;
- *Соревновательный метод.



РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость — это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко и иметь высокие волевые качества. Без силы, быстроты и других качеств ловкости в движениях не существует. Чем неизвестнее, сложнее движения и действия, чем быстрее надо проявить ловкость, тем она должна быть совершеннее. В особенности нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды времени на раздумывание.

С использованием скоростной лестницы физические качества развиваются под нужды конкретного вида спорта, часть из них являются универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения.

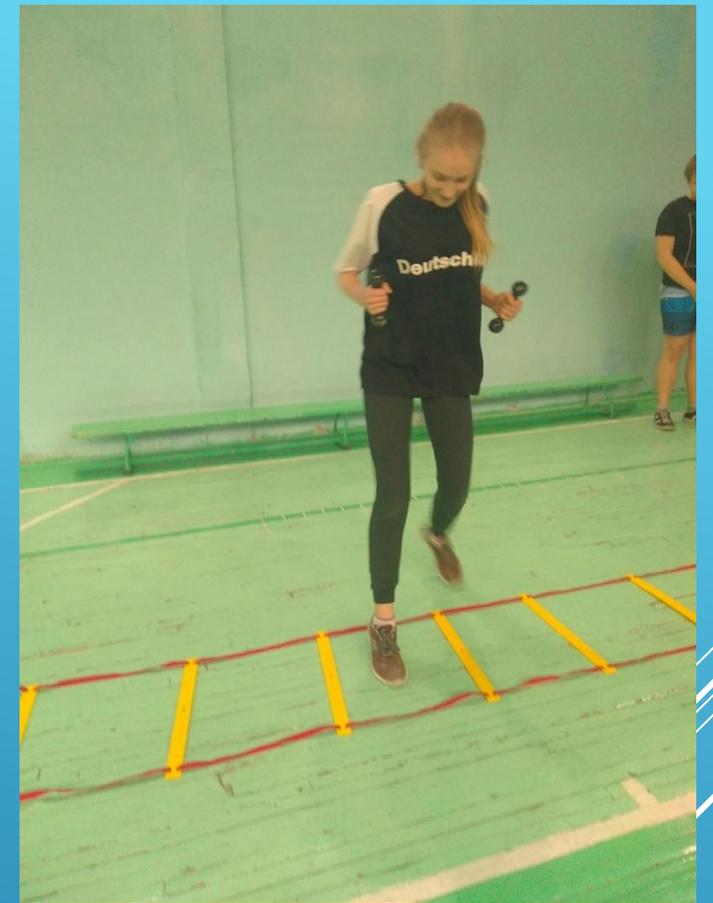
Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время — быстро.

Работа руками

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

Высота центра тяжести

Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых — так в игре вам будет проще применить полученные навыки.



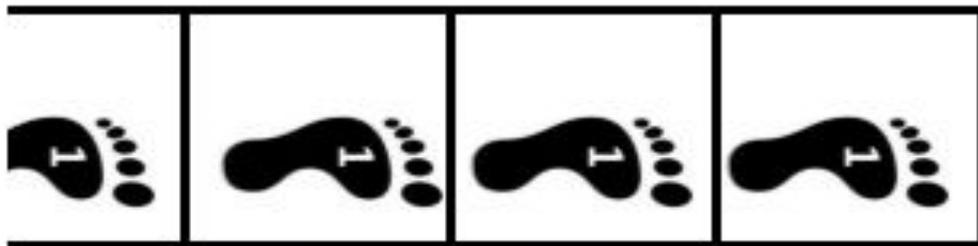
Здоровье и безопасность во время занятий на лестнице

- 1. Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.**
- 2. Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.**
- 3. Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.**
- 4. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.**

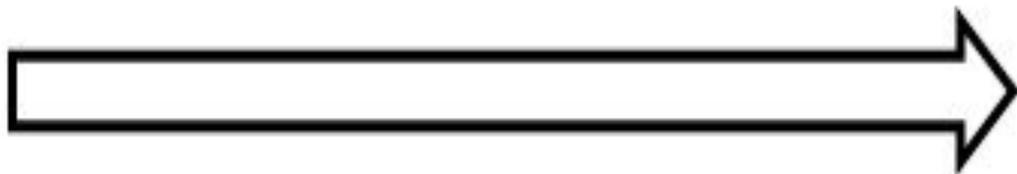
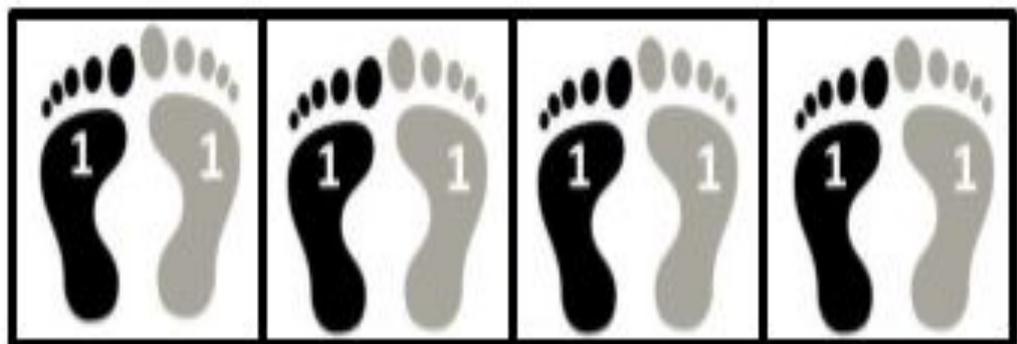
**УПРАЖНЕНИЙ
НА КООРДИНАЦИОННОЙ
ЛЕСТНИЦЕ СУЩЕСТВУЕТ
МНОГО, НАСЧИТЫВАЮТ 101
УПРАЖНЕНИЕ.**

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ.

Бег с прямой наружной ногой



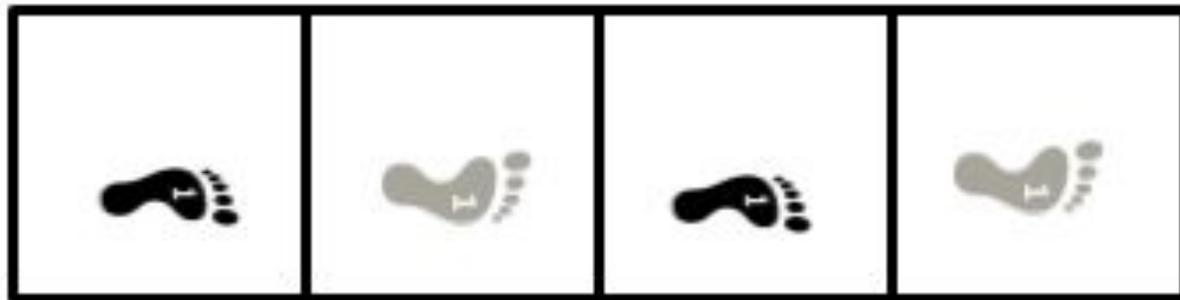
2. Бег боком с постановкой ног в пространство между ступеньками



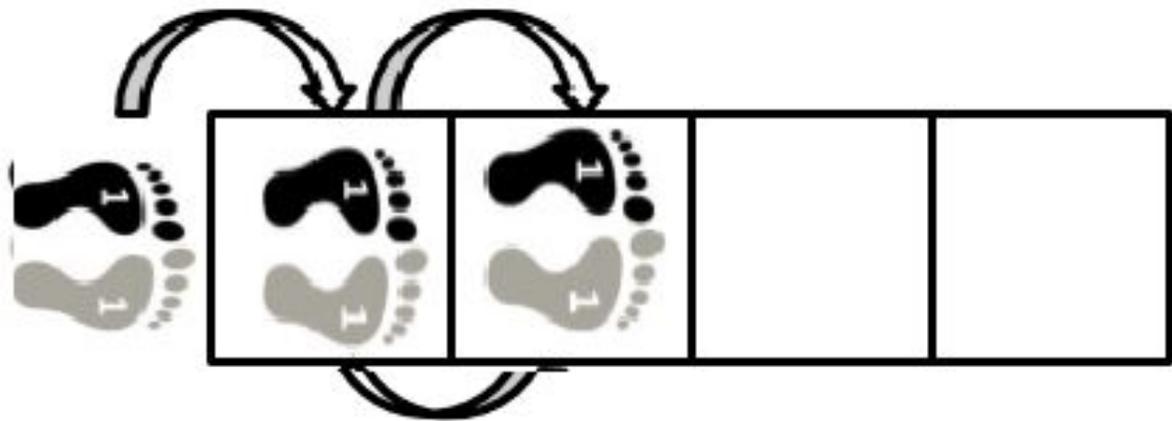
3. «Классики»



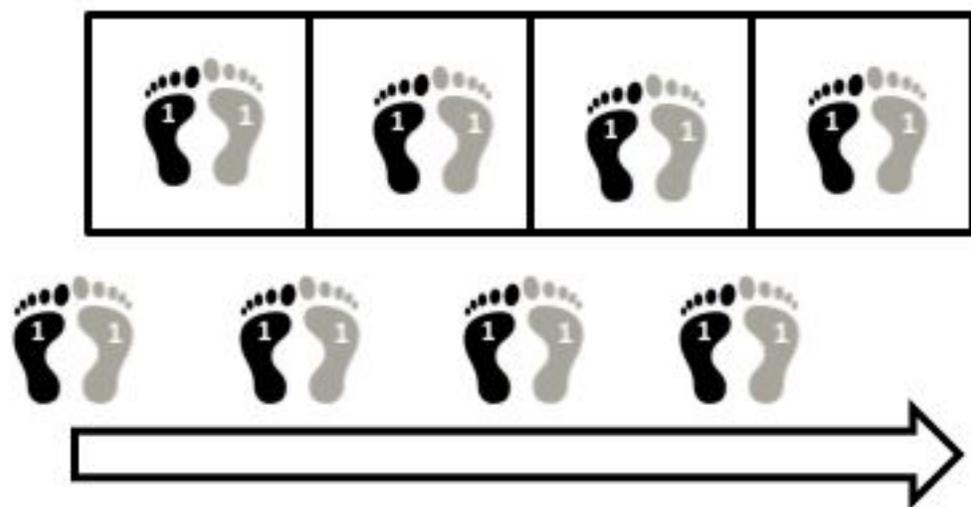
4. Прыжки с чередованием внутренней ноги



5. Два прыжка вперед, один назад (похожий вариант с шагами, т.е. очередной постановкой ног)



6. Вбегание и выбегание в «прямоугольник»



Заключение

Для развития скоростных и координационных способностей у школьников необходимо искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры. Координационная лестница- это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движений, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения. Применение координационных (скоростных) лестниц позволит заинтересовать большее количество занимающихся в школьной секции.