

Дата:22.11.2022р.

Урок:№33

Клас: 8-Б

Модуль: гімнастика

Тема уроку:лазіння по канату.

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Домашнє завдання: Ознайомитись з матеріалом і написати конспект та надіслати на ел.пошту

asgriva95@gmail.com

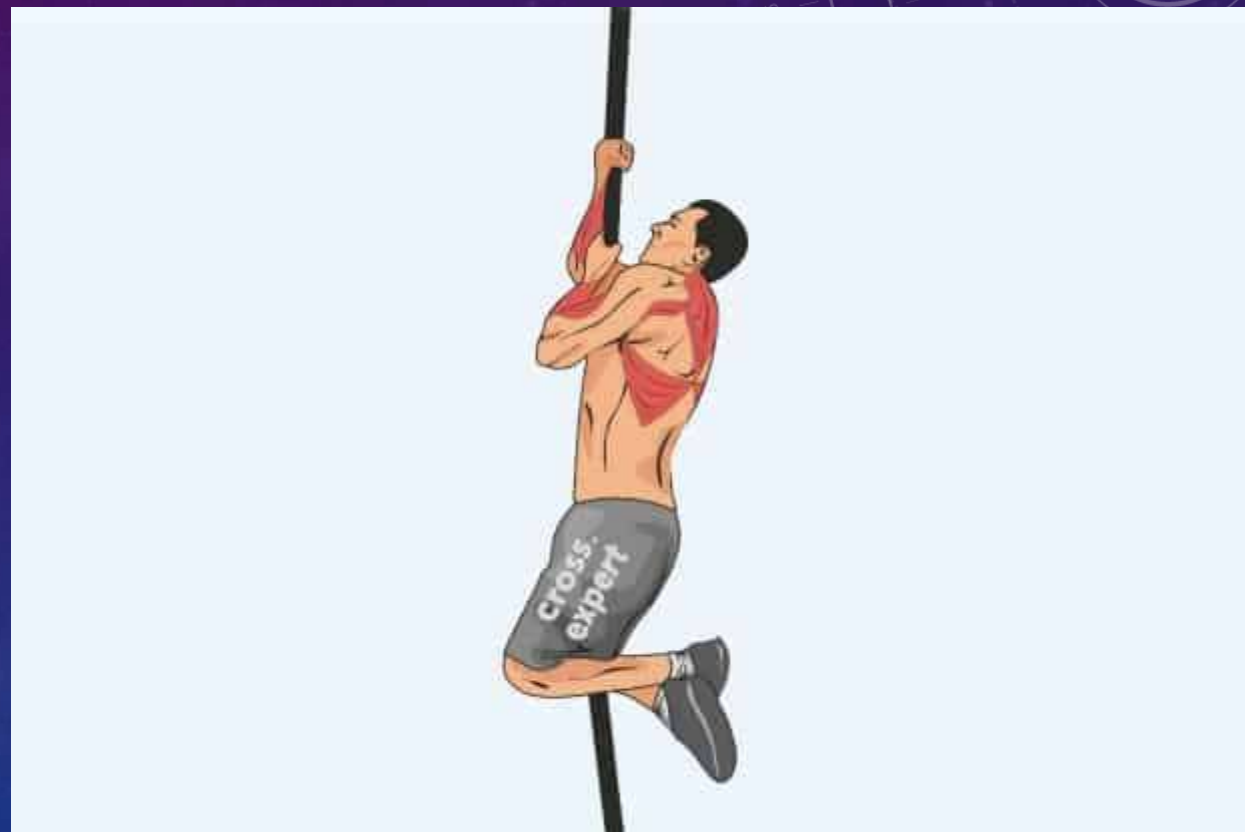
НАВІЩО ПОТРІБНО ВМІТИ ЛАЗИТИ ПО КАНАТУ?

- Напевно, всі знають, що заняття спортом необхідні кожному. Ми розповіли, як лазити по канату, а тепер пояснимо, навіщо взагалі потрібно обтяжувати своє тіло такими тренуваннями. Завдяки такому спортивному снаряду зміцнюються всі м'язи. Звичайно, це буде залежати від того, яким саме способом ви плануєте підкорювати канат. Якщо в цьому процесі будуть задіяні і руки, і ноги, тоді точно братимуть участь всі м'язи. Крім фізичної витривалості, людина набуває хорошу координацію рухів. Мало хто здатен досконало контролювати свої руки і ноги. Багато хто здійснює дії на автоматі, тому навколишні вважають їх незграбними. Але це не так. Просто у людей погана координація рухів. Ще підкорення каната може позитивно впливати на душевний стан людини. Адже при досягненні успіху в будь-якому починанні у людини піднімається самооцінка і поліпшується настрій. В житті не так багато можливостей відчувати себе переможцем, а підкорення каната дає можливість заслужено пишатися собою.



У ЧОМУ КОРИСТЬ ВІД ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ?

- Лазити по канату (особливо способом без використання ніг), атлет опрацьовує величезна кількість м'язових груп (найширші, ромбовидні і трапецієподібні м'язи спини, задні дельти, біцепси і передпліччя), тренує силову витривалість і вибухову силу, збільшує силу хвата. Статичне навантаження несуть також м'язи черевного преса і м'язи шиї. Також збільшується наша спритність і координація, опрацьовується величезна кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які важко задіяти, працюючи у вільній вазі або в тренажерах. Працюючи з вагою власного тіла, ми не створюємо осьового навантаження на наш хребет, а також не перевантажувати наші суглоби і зв'язки.



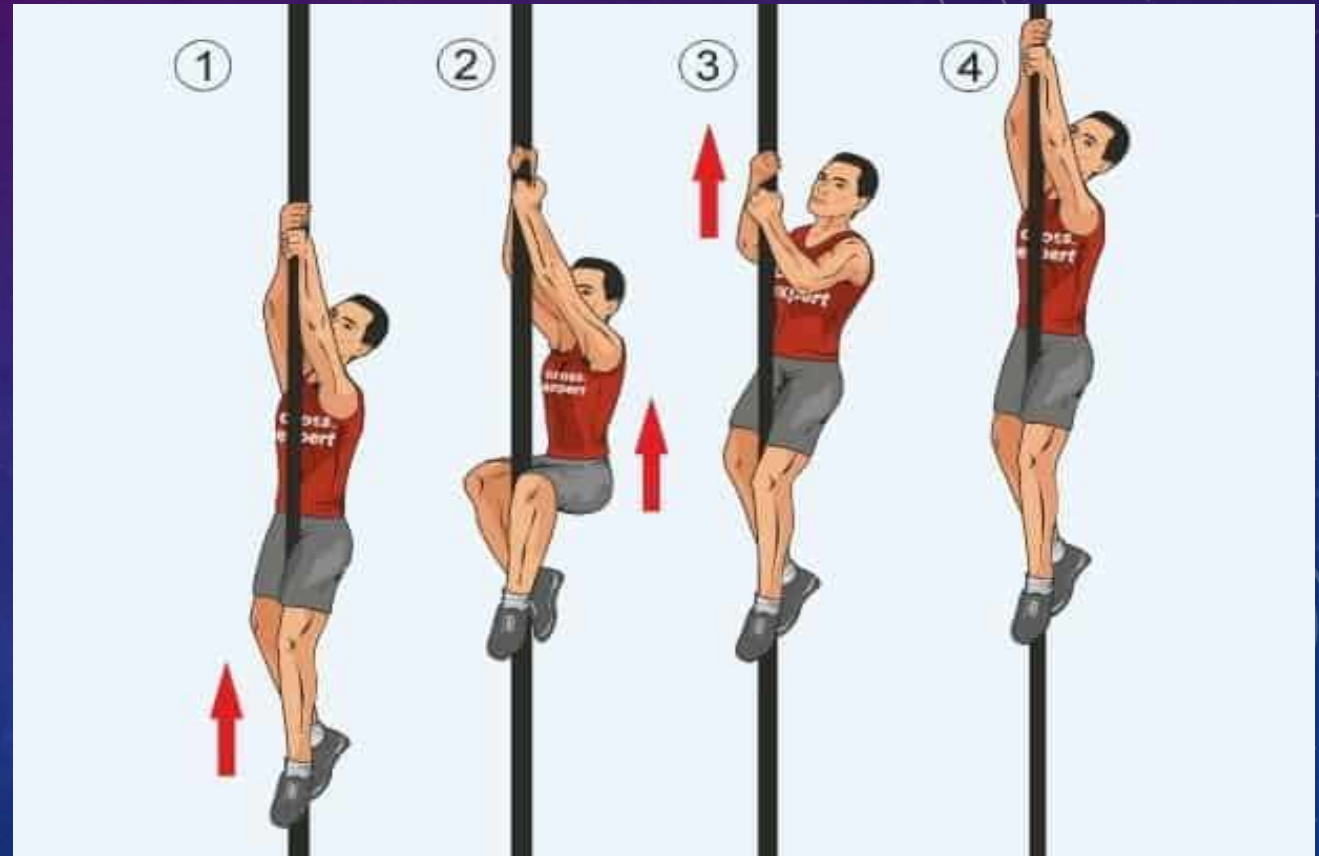
ОСНОВНІ СПОСОБИ ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ



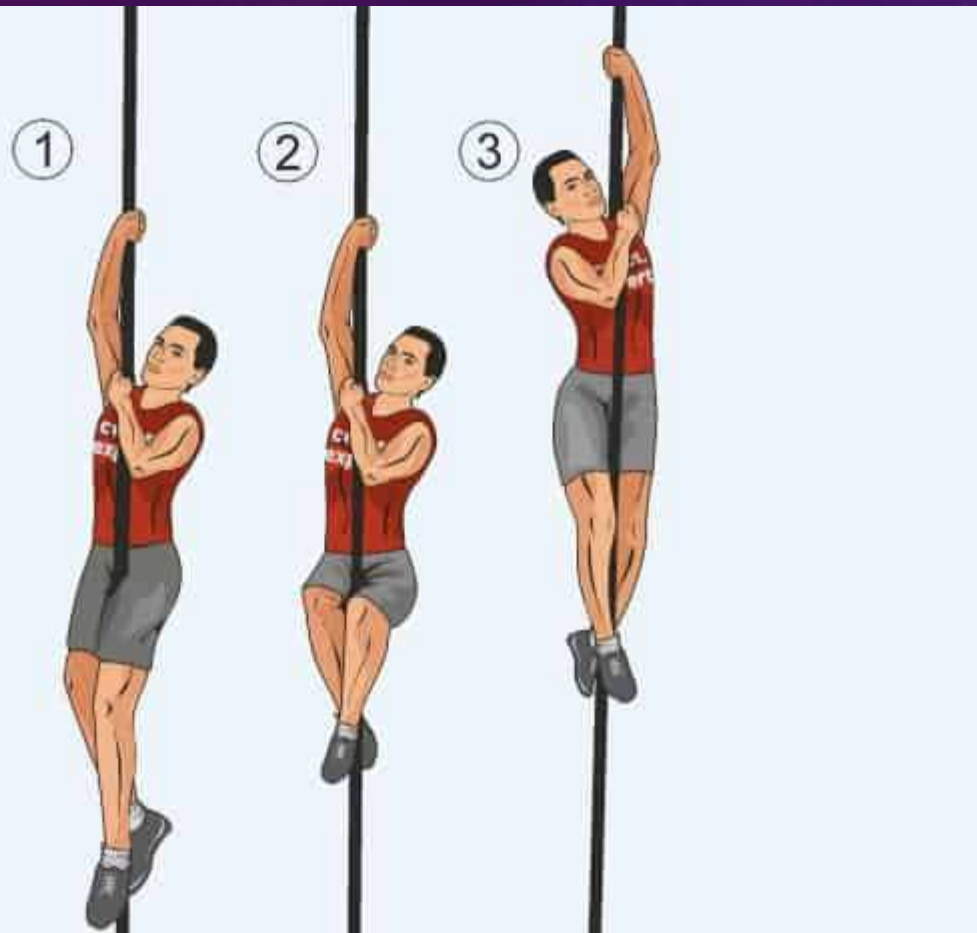
- Існує три основних способи лазіння по вертикальному канату: в два прийоми; в три прийоми; без ніг.
- Вони називаються основними, тому що всі інші способи по суті є похідними від них, трохи видозмінюється лише техніка і манера виконання руху. Ці різновиди беруть свій початок в армійській фізичній підготовці, де благополучно виконуються і по сей день. Крім армійської підготовки, спеціальне положення про лазінні по канату передбачено в нормативах ГТО. Крім того, канат – невід’ємний атрибут тренувань спортивних гімнастів, багато елементів відпрацьовуються з його допомогою. Т
- ри перерахованих вище варіанти є найбільш базовими, до їх вивчення можуть приступити атлети практично будь-якого рівня підготовки, якщо на те немає ніяких серйозних протипоказань, пов’язаних, в першу чергу, з м’язової моторикою рук.

ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПІДЙОМУ ПО КАНАТУ У 3 ПРИЙОМИ

- 1. Вихідна позиція: атлет щільно тримається за канат руками і ногами (носком однієї і п'ятою іншої ноги).
- 2. Відштовхнутися від каната ногами, зігнути їх і захопити канат трохи вище тим же способом.
- 3. Не відпускаючи канат ногами, по черзі переставити руки вище і повторити рух.

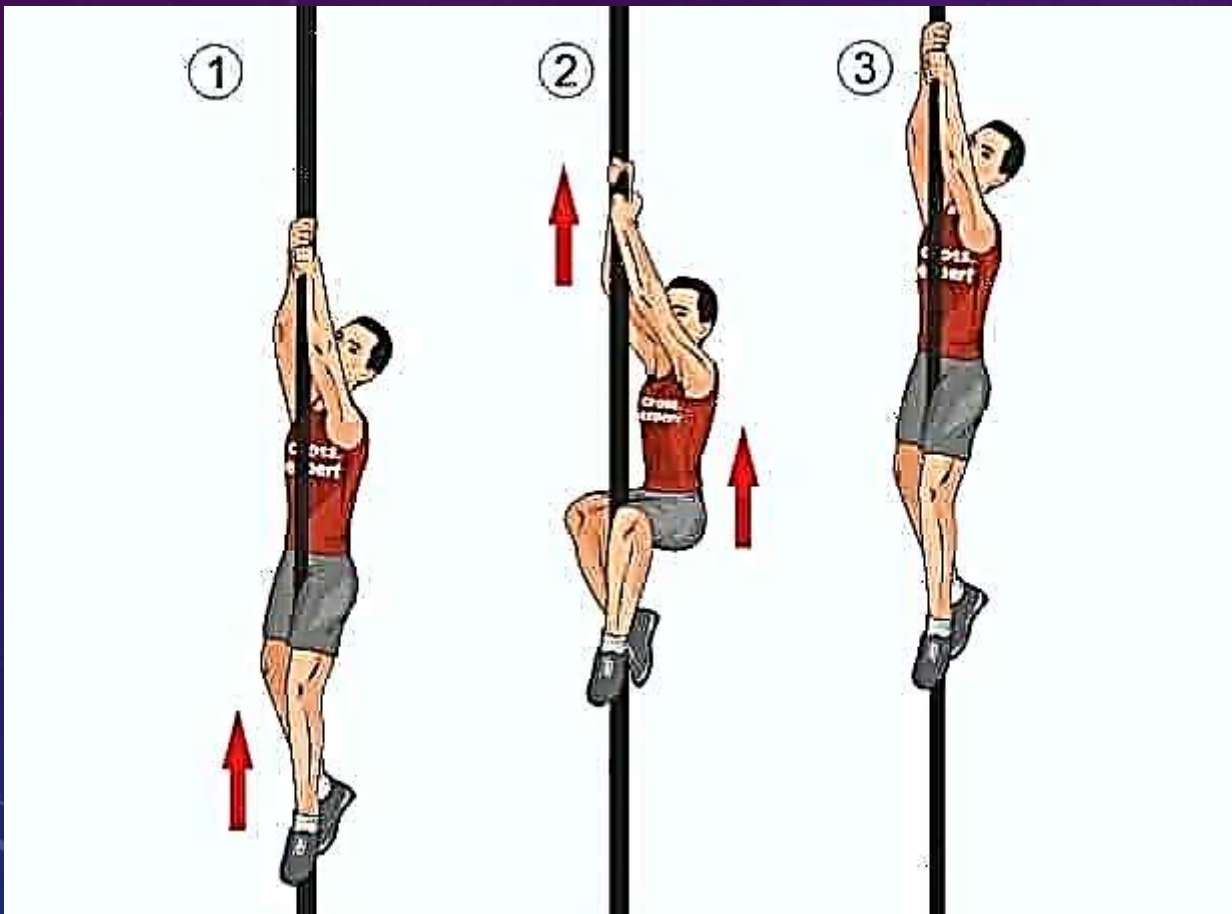


ІСНУЄ ДВА СПОСОБИ ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ В ДВА ПРИЙОМИ. ПЕРШИЙ СПОСІБ:



- 1. Початкове положення: одна рука повністю випрямлена і охоплює канат вище рівня голови, другу руку тримаємо на рівні підборіддя.
- 2. Захоплюємо канат ногами носком однієї ноги і п'ятою іншої. Відштовхуємося ногами і намагаємося підтягтися на тій руці, яка розташована вище.
- 3. Другою рукою перехоплюємо канат вище, одночасно з цим підтягуємо ноги і займаємо вихідну позицію.

ДРУГИЙ СПОСІБ:



- 1. Початкове положення: руки розташовані на одному рівні трохи вище рівня голови, одна розташована відразу під інший. Ногами тримаємо канат тим же способом - носком і п'ятою.
- 2. Відштовхнутися ногами, обхопити ними канат трохи вище, підтягнутися, перехопити канат і повиснути вже на прямих руках.

ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ БЕЗ ВИКОРИСТАННЯ НІГ

- Обхопіть канат двома руками, одна повинна бути трохи вище іншої, трохи зігніть ноги або виведіть їх перед собою.
- Утримуючи положення ніг і корпусу, піднімайтеся вгору, по черзі міняючи руки і задіюючи найширші м'язи спини і м'язи передпліч.



ТИПОВІ ПОМИЛКИ НОВАЧКІВ

- Нижче перераховані основні помилки, які допускають недосвідчені спортсмени при вивченні цього елемента. У них не міститься нічого особливо травмонебезпечно, але відхилення від правильної техніки значно ускладнять Вам навчання цього і без того непростого вправи. Дані помилки є не стільки технічними похибками, скільки відхиленнями від загальноприйнятих правил лазіння по канату, тому не рекомендую обходити стороною цю інформацію.
- Атлет охоплює каната не ступнями, а стегнами. Вам навряд чи вдасться стиснути стегнами канат з силою, достатньою для комфортного балансування. Використовуйте тільки вказаний вище спосіб - носок однієї і п'ята іншої ноги.
- Не користуйтеся рукавичками під час лазіння по канату - це не вбереже Вашу шкіру від появи мозолів, не вірте в цей міф. Крім того, при використанні рукавичок сила Вашого хвата буде розвиватися набагато повільніше.

- Чи не зістрибуйте з каната, Особливо, якщо він закріплений на великій висоті. Це - мабуть, єдиний момент, де можна отримати серйозну травму. Невдало приземлившись, Ви можете пошкодити голеностоп або травмувати плеснові кістки стопи, що може вибити Вас з тренувального процесу на декілька місяців.
- Чи не ковзати вниз по канату. Так, звичайно, так швидше, але больові відчуття на шкірі долонь навряд чи дозволять Вам зробити ще кілька підходів.
- Не забувайте використовувати магнезію, Це поліпшить зчеплення долонь з канатом і зменшить ризик розтиснути долоні в самий невідповідний момент.

ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДКОРЕННЯ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА

- Щоб зрозуміти, як правильно лазити по канату, потрібно спочатку зміцнити м'язи рук і ніг. Не варто підкорювати спортивний снаряд непідготовленим. В цьому випадку можна пошкодити м'язи або взагалі отримати їх розтягнення. Як накачати руки? Для зміцнення рук слід щодня віджиматися. Ще в цій справі може допомогти турнік. На ньому корисно буде як підтягуватися, так і просто висіти. Дуже добре розвиває м'язи кисті рук еспандер. Причому тренуватися можна двома способами. У статичному положенні, роблячи потужні і сильні стиснення кисті і відпочиваючи перед кожним підходом, або в динамічному – роблячи швидкі рухи. Особливу увагу потрібно приділити підготовці ніг. Для цього можна виконувати такі прості вправи, як присідання або біг. Добре допомагає в накачуванні м'язів стегон велосипед. Варто пам'ятати, що і прес бере участь в процесі підйому на канат. Тому непогано пропрацювати і його.

ВІДЕОМАТЕРІАЛ ЗА ПОСИЛАННЯМ:

ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ!

**ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:
ОЗНАЙОМИТИСЬ З МАТЕРІАЛОМ І
НАПИСАТИ КОНСПЕКТ ТА НАДІСЛАТИ НА
ЕЛ.ПОШТУ
ASGRIVA95@GMAIL.COM**