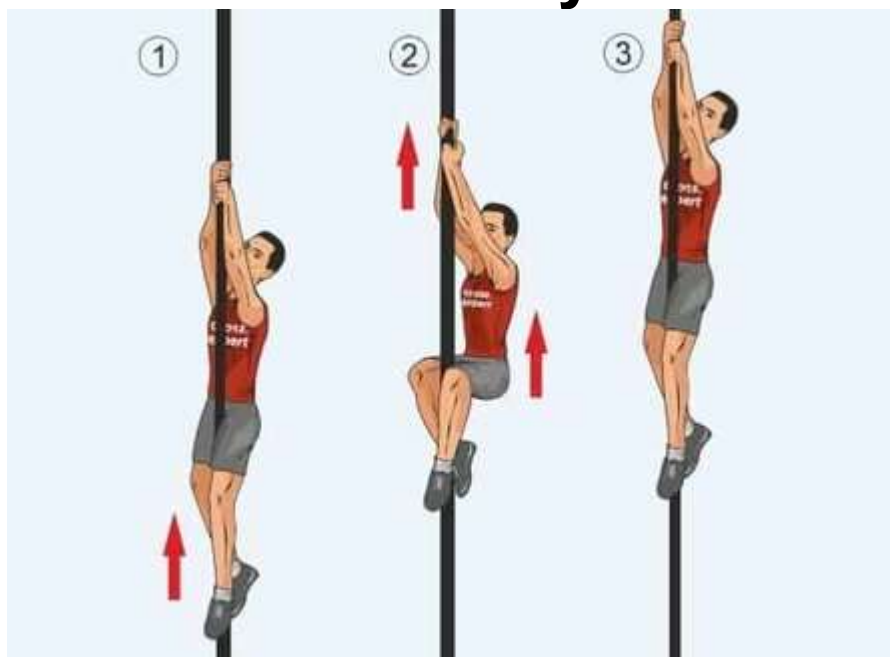


Физическая культура. 10 класс. Теоретические

задания. 14.12.2020 год. Классная работа. **Тема урока.** Общая физическая подготовка. Лазание по канату, лазание по канату без помощи ног.

Тема. Кроссфит.

Лазанье по канату



Содержание

1. [Основные способы лазанья по канату](#)
2. [В чем польза от лазанья по канату?](#)
3. [Техники выполнения подъема по канату](#)
4. [Лазанье по канату в три приема](#)
5. [Лазанье по канату в два приема](#)
6. [Лазанье по канату без использования ног](#)
7. [Типичные ошибки новичков](#)

8.

Кроссфит комплексы

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, первые упоминания о которой датируются первым веком нашей эры (широкое распространение в Европе она начала получать в 16 веке), сколько о способах передвижения наших далеких обезьяноподобных предков, которые на протяжении многих столетий использовали аналогичные движения, преодолевая различные препятствия в дикой природе. Сегодня мы расскажем о правильной технике лазанья по канату в кроссфите.

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. В наши дни существует три основных техники выполнения данного упражнения: в 2 приема, в 3 приема и без ног. В нашей сегодняшней статье речь пойдет о том, как научиться лазать по канату и как это упражнение можно задействовать в кроссфите.

Также сегодня мы рассмотрим следующие аспекты, связанные с подъемом по канату:

1. Способы лазанья по канату.
2. В чем польза выполнения данного упражнения.
3. Техники выполнения подъема по канату.
4. Типичные ошибки новичков.
5. Кроссфит комплексы, содержащие это упражнение.

Основные способы лазанья по канату

Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:

- в два приема;
- в три приема;
- без ног.

Они называются основными, потому что все другие способы по сути являются производными от них, немного видоизменяется лишь техника и манера выполнения движения. Эти разновидности берут свое начало в армейской физической подготовке, где благополучно выполняются и по сей день. Помимо армейской подготовки, специальное положение о лазании по канату предусмотрено в нормативах ГТО. Кроме того, канат – неотъемлемый атрибут тренировок спортивных гимнастов, многие элементы отрабатываются с его помощью.

Три вышеперечисленных варианта являются наиболее базовыми, к их изучению могут приступить атлеты практически любого уровня подготовки, если на то нет

никаких серьезных противопоказаний, связанных, в первую очередь, с мышечной моторикой рук. Существуют и несколько усложненных разновидностей лазанья по канату, например, лазанье без ног с дополнительным отягощением, лазанье без ног прыжковыми движениями или лазанье с использованием только одной руки, но выполнять их рекомендуется только хорошо физически и функционально подготовленным атлетам. Неопытный атлет просто не справится со столь серьезной статодинамической нагрузкой и рискует получить травму.

В чем польза от лазанья по канату?

Лазая по канату (особенно способом без использования ног), атлет прорабатывает огромное количество мышечных групп (широчайшие, ромбовидные и трапециевидные мышцы спины, задние дельты, бицепсы и предплечья), тренирует силовую выносливость и взрывную силу, увеличивает силу хвата. Статическую нагрузку несут также мышцы брюшного пресса и мышцы шеи. Также увеличивается наша ловкость и координация, прорабатывается огромное количество мелких мышц-стабилизаторов, которые трудно задействовать, работая со свободными весами или в тренажерах.



Работая с весом собственного тела, мы не создаем осевой нагрузки на наш позвоночник, а также не перегружаем наши суставы и связки.

Подъем по канату дает нам отличную возможность проработать почти все крупные мышечные группы нашего торса за достаточно короткое время – всего за несколько подходов, поэтому данное упражнение завоевало огромную популярность в кроссфите.

В функциональном тренинге мы выполняем лазанье в рамках комплексов, что увеличивает эффективность нашей тренировки и вносит необходимое разнообразие. Для людей, увлекающихся единоборствами, навык лазанья по канату тоже будет чрезвычайно полезен – хорошо развитые кисти и предплечья позволят Вам легче выполнять различные броски и захваты, помогут комфортнее и увереннее чувствовать себя при борьбе в партере.

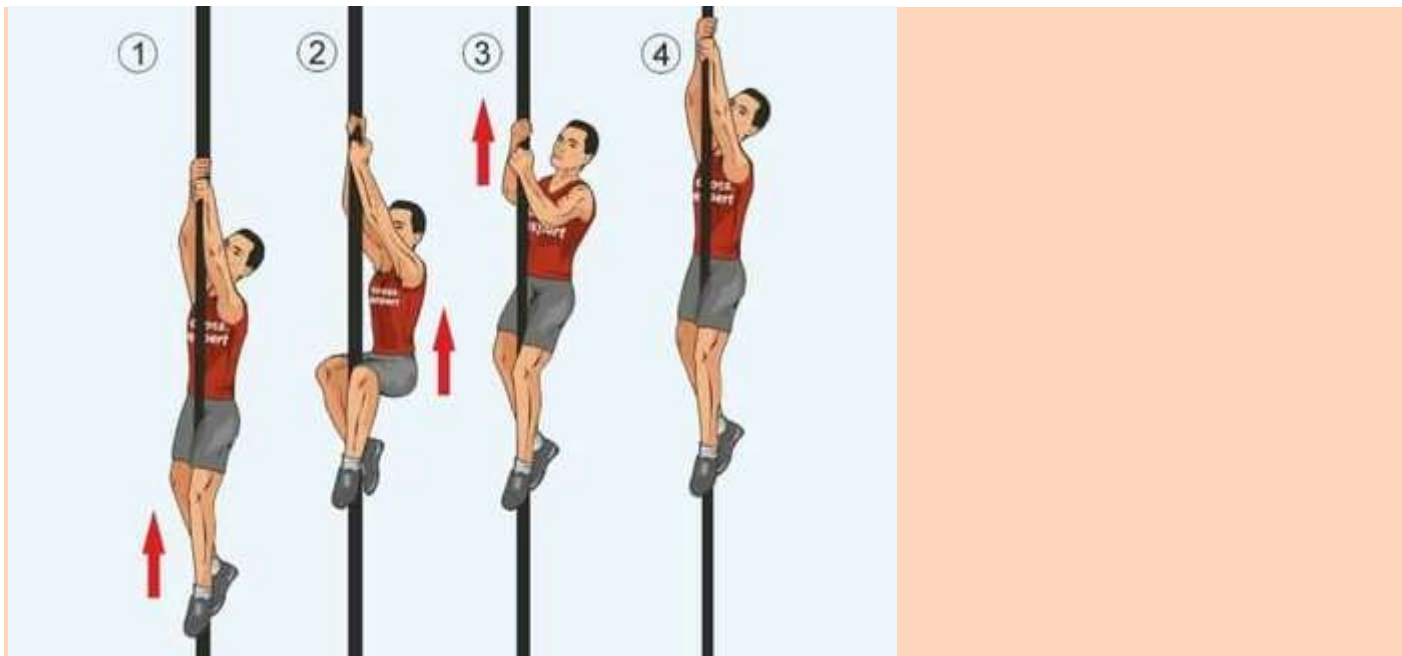
Кроме вышесказанного, вис на канате на протяжении долгого времени является своеобразным вариантом изометрической нагрузки на руки, что приведет к микротравмам Ваших сухожилий, после восстановления которых Вы почувствуете неплохую силовую прибавку в жимовых и тяговых движениях. Но помните, что как и в любом другом упражнении, все эти преимущества достижимы только при соблюдении правильной техники. Подберите ту технику, при которой Вы не чувствуете никакого дискомфорта, отработайте это движение до автоматизма и переходите к изучению более сложных вариаций.

Техники выполнения подъема по канату

Существует несколько видов техник лазанья по канату. Разберем подробно каждую из них:

Лазанье по канату в три приема

1. Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.



Лазанье по канату в два приема

Существует два способа лазанья по канату в два приема.

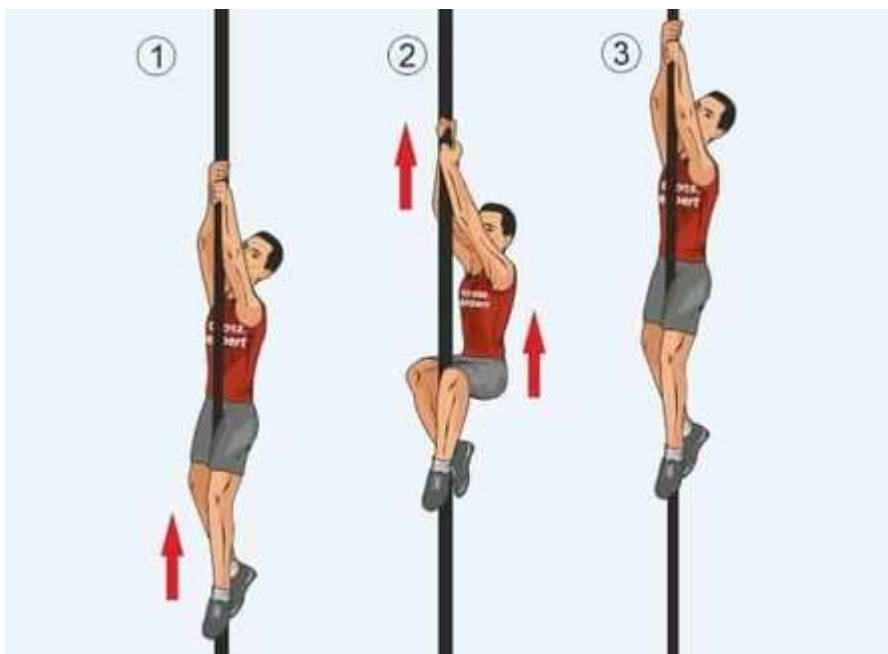
Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.



Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.



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.



Если Вы только недавно начали заниматься кроссфитом и к лазанью по канату пока не готовы, **начните обучение с подводящего упражнения: подтягивайтесь по канату с помощью рук, начиная движение из положение сидя.** Ноги при этом не работают, а только упираются пятками в пол. Как только Вы поднялись максимально высоко и полностью выпрямили колени, начинайте снова опускаться вниз, при этом

движения должны быть слаженными и монотонными, ладони должны удалиться на одинаковое друг от друга расстояние. Так Вы хорошо поймете биомеханику движения и улучшите силу своих кистей и предплечий.

Для того, чтобы это упражнение давалось Вам легче, и для совершенствования лазанья по канату необходимо отдельно выполнять элементы, из которых состоит это упражнение. **Отдельное внимание уделите силе хвата: практикуйте вис на канате, на турнике и на полотенце, подвешенном на перекладине,** – это укрепит Ваши кисти и предплечья, и Ваш собственный вес не будет казаться таким тяжелым при подъеме по канату.

Научитесь делать подтягивания на одной руке, это значительно облегчит Вам процесс обучения лазанью по канату без ног. Подтягивайтесь с дополнительным весом и выполняйте другие упражнения на широчайшие мышцы спины, чтобы развить свою силу.

Как только Вы освоили хотя бы один способ лазанья по канату, сделайте этот процесс более экстремальным – постарайтесь залезть на канат за максимально короткое время, не делая отдыха между подходами. Так Вы увеличите силовую выносливость и общий физический потенциал своего организма, и более сложные варианты лазанья будут даваться легко и непринужденно.

Типичные ошибки новичков

Ниже перечислены основные ошибки, которые допускают неопытные спортсмены при изучении этого элемента. В них не содержится ничего особенно травмоопасного, но отклонения от правильной техники значительно усложнят Вам обучение этому и без того непростому упражнению. Данные ошибки являются не сколько техническими погрешностями, сколько отклонениями от общепринятых правил лазанья по канату, поэтому не рекомендую обходить стороной данную информацию.

1. **Атлет обхватывает канат не ступнями, а бедрами.** Вам вряд ли удастся сжать бедрами канат с силой, достаточной для комфортного балансирования. Используйте только указанный выше способ – носок одной и пятка другой ноги.
2. **Не пользуйтесь перчатками во время лазанья по канату** – это не убережет Вашу кожу от появления мозолей, не верьте в этот миф. Кроме того, при использовании перчаток сила Вашего хвата будет развиваться гораздо медленнее.
3. **Не спрыгивайте с каната,** особенно, если он закреплен на большой высоте. Это – пожалуй, единственный момент, где можно получить серьезную травму. Неудачно приземлившись, Вы можете повредить голеностоп или травмировать плюсневые кости стопы, что может выбить Вас из тренировочного процесса на несколько месяцев.
4. **Не скользите вниз по канату.** Да, конечно, так быстрее, но болевые ощущения на коже ладоней вряд ли позволят Вам сделать еще несколько подходов.
5. **Не забывайте использовать магнезию,** это улучшит сцепление ладоней с канатом и уменьшит риск разжать ладони в самый неподходящий момент.

Кроссфит комплексы

Основной способ лазанья по канату, применяемый атлетами со всего мира в кроссфите – без ног. Определенная логика в этом, безусловно, есть: чем упражнение сложнее, тем оно эффективнее. Именно этот вариант подъема по канату требует от атлета максимальной концентрации и самоотдачи, особенно если нужно выполнять его в рамках комплексов во взрывной манере и с минимальным интервалом отдыха. Однако, если Ваша подготовка не подразумевает стабильно хорошие результаты в лазании без ног, можете заменить этот способ на тот, который у Вас получается лучше.

Ниже приведены несколько комплексов, выполняя которые, Вы можете проверить, настолько ли Вы готовы к по-настоящему тяжелому функциональному тренингу. Запредельная нагрузка на все мышечные группы, очень высокий уровень интенсивности. Не забывайте тщательно разминаться перед выполнением этих или аналогичных им комплексов.

SDH	Выполнить 3 подъема по вертикальному канату, одну минуту «волны» с горизонтальным канатом, одну минуту планки. Всего 5 раундов.
Machine Head	Выполнить 10 классических становых тяг, 10 подтягиваний, 5 подъемов по вертикальному канату. Всего 3 раунда.
Sheppard	Выполнить 12 трастеров со штангой, 15 сит-апов, 20 отжиманий от пола и 6 подъемов по вертикальному канату. Всего 3 раунда.
Warrior's Sign	Выполнить 10 отжиманий на кольцах, 20 отжиманий на брусьях, 30 отжиманий от пола, 30 подтягиваний и 6 подъемов по вертикальному канату. Всего 4 раунда.

ВНИМАНИЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Подготовить рефераты по данным темам на ваш выбор и отправить мне на личную страницу в ВК или в группу в ВК «физкультура» в обсуждениях 10 класс до 21.12.2020 года.