

Упражнений на координационной лестнице существует множество. Работа на скоростной лестнице начинается с постепенного освоения простых движений к сложным (по принципу «от простого к сложному»).

Вся тренировка разбивается на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы): 2-4 раза прохождения считаются за 1 подход.

Для достижения успеха тренировками с лестницей очень важно использовать поэтапную систему развития умений.

Нужно всегда помнить, что начинать отрабатывать упражнения необходимо медленно, постепенно добавляя скорость и контроль.

Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль.

Лестница широко применяется для тренировок во всех подвижных видах спорта: футболе, баскетболе, регби, теннисе, фитнесе, единоборствах, танцах.

Немаловажный фактор – УДОБСТВО.

Этот тренажёр, очень компактный не занимает большую площадь, ведь в сложенном состоянии лестница практически не занимает места, а раскладывается легко и быстро.

Комплекс упражнений

➤ Ходьба в спокойном темпе:

- ходьба переступающим шагом ,
- ходьба приставными шагами,
- ходьба из стороны в сторону
- ходьба спиной вперёд.

➤ Ходьба с ускорением:

- ускоренная ходьба переступающим шагом,
- ускоренная ходьба приставными шагами,
- ускоренная ходьба из стороны в сторону,
- ускоренная ходьба спиной вперёд.

➤ Прыжки:

- прыжки на двух ногах,
- прыжки на одной ноге,
- комбинированные прыжки (одна/две ноги),
- прыжки с поворотами.

➤ Бег:

- в бегание и вы бегание (прямое) из стороны в сторону,
- в бегание и вы бегание (боковое) из стороны в сторону.

➤ Бег с ускорением:

- бег с ускорением по схеме движения,
- в бегание и вы бегание (прямое) из стороны в сторону,
- в бегание и вы бегание (боковое) из стороны в сторону

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ



Подготовил:
инструктор
по физической культуре
Золотоверхова Т.Н.

Координационная лестница — это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта.

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений и для синхронизации двигательных навыков.

Для чего применяют координационную лестницу

Координационную лестницу применяют для:

- тренировки ускорений;
- улучшения скоростных данных;
- улучшения баланса тела в движении;
- развивает чувства ритма тела и координации.

Главной целью упражнений на координационной лестнице является быстрая пробежка определенным способом через отдельные сегменты разложенной лестницы.

Координационная лестница является эффективным средством развития координационных качеств, таких, как ловкость, которая необходима во многих видах спорта.

Регулярная тренировка на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, и их дозировка, позволит улучшить координацию движений, повысить частоту ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях.

При занятиях на координационной лестнице — можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим.

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

По своей эффективности, простоте, функциональности, огромному числу вариантов упражнений, сегодня координационная лестница стоит на одной ступеньке со скакалкой.

Здоровье и безопасность во время занятий на координационной лестнице

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует знать:

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.
5. Обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений.
6. Нужно соблюдать дистанцию.
7. Стараться не попадать на планки лестницы.
8. Спину всегда держать прямо.

Правильная техника важнее скорости, не стоит торопиться.