

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти

Рекомендации

**при выполнении прыжковых упражнений, висов, упоров,
акробатических, имитационных упражнений.**

(для педагогов дополнительного образования, тренеров)

Составитель
Овчинников Юрий Николаевич
педагог ДО

Рекомендации при выполнении прыжковых упражнений, висов, упоров, акробатических, имитационных упражнений.

Из опыта работы следует, что основным правилом при обучении должна быть модель:

1) Объясни. 2) Покажи. 3) Дай попробовать.

В комплексной программе физического воспитания большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях и являются эффективным средством физического воспитания детей. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

Процесс обучения отдельному упражнению, а следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией

(упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), перекат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5).

Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед.

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

■ Типичные ошибки.

- Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Недостаточная группировка.
- Неправильное положение рук.
- Опора руками сзади при переходе в упор присев.

■ Страховка и помощь.

Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как “подводящие упражнения”.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К

ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, “мост” из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении “мост”.

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперёд, 4 - о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

1. откинута голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствования более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
2. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
2. из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.
3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).
4. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.
5. Из положения лёжа на мате, руки вверх
 - а) Поставить локти рук вдоль туловища;
 - б) прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;
 - в) и.п.
6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.
7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

Стойка на лопатках

Из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком вперёд из упора присев.

Кувырок назад в группировке.

Исходное положение (И.п.) - упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки перейти в упор присев. Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднятие таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Переворот в сторону (<колесо> влево - вправо).

Прежде чем перейти к разучиванию переворота в сторону, учащиеся выполняют подводящие упражнения: стойку на голове и кистях у опоры и без опоры, затем у опоры - стойку на кистях. Перед началом изучения переворота в сторону готовят акробатическую дорожку из гимнастических матов, уложенную по длине. После образцового показа учитель демонстрирует, как зачастую учащиеся впервые выполняют это упражнение (угол в тазобедренном суставе, согнутые ноги). Однако выдерживается главное требование: толчковая нога выполняет движение, не вставая на гимнастический мат, руки ставятся по одной линии и маховая нога приземляется на другой стороне мата. А теперь все по порядку.

И.п. - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки. Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.

Опорный прыжок.

Предварительная подготовка в обучении опорному прыжку должна быть направлена на формирование умений и навыков, необходимых для выполнения всех фаз прыжка. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла - вскок в упор присев, соскок

прогнувшись.

1. На полу: из упора лежа - упор присев (ноги ставить в упоре лежа на одной линии с руками).
2. И.п. - упор лежа, руки на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу. Упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись - устойчивое приземление, что является основой техники прыжка. Страховка. Стоя сбоку, между козлом и мостиком, удерживаем одной рукой за запястье, другой - снизу за бедро при приходе в упор присев. В момент прыжка вверх прогнувшись одна рука удерживает учащегося за запястье, а другая выполняет перехват за поясницу, страхуя учащегося до момента его приземления на мат.

Прыжок ноги врозь через козла. Подводящие упражнения:

1. На полу из упора лежа толчком рук встать, ноги врозь на ту же линию, на которой выполняли толчок руки. При постановке ног туловище должно быть в вертикальном положении.
2. Прыжок ноги врозь через козла с места толчком обеих ног с гимнастической скамейки. В данном подводящем упражнении совершенствуют толчок рук, что в опорном прыжке у школьников является самым важным моментом. Освоив эти подводящие упражнения, переходим к обучению разбегу. В первой фазе прыжка - разбег и напрыгивание на мостик. Подводящие упражнения: с 3 - 5 шагов разбега - наскок на мостик, который стоит в 50 см от гимнастической стенки; одновременный толчок ногами со взмахом рук, с последовательным приземлением рук, а потом ног на рейку. В разбеге шаги должны быть равномерными, последний шаг перед мостиком осуществляется за 30 - 50 см до места выполнения наскока на мостик. Страховка. Страховку осуществляют, стоя впереди перед козлом, взявшись руками спереди за плечи и выполняя вместе с учеником по ходу движение в один или два шага.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину или козел).

При выполнении этого упражнения надо, оттолкнувшись ногами от мостика, после фазы полета опереться руками о снаряд и прийти в упор присев. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранить до приземления. Последовательность разучивания: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко приземлиться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или другом гимнастическом снаряде прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением; в) то же, но соскок в круг, начерченный мелом. Страховка и помощь оказываются под грудь и спину.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками,

поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

Последовательность разучивания:

а) прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах;

б) изупора лежа толчком ног — в упор присев и энергичным толчком руками встать;

в) прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (90— 180 и 360°), на дальность приземления. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо.

Брусья

Этот гимнастический снаряд требует хорошо развитых мышц рук и плечевого пояса. Прежде чем переходить к обучению упражнениям на брусьях, необходимо подготовить опорно-двигательный аппарат учащихся.

Основные элементы в начальном обучении на брусьях:

1. Статические положения - упор, упор углом;
2. Ходьба в упоре на руках и поворот в упоре с переходом на одну жердь;
3. Размахивания в упоре (не сгибаясь в тазобедренном суставе) и в упоре на руках;
4. Подъем махом вперед и назад из упора на руках;
5. Кувырок вперед;
6. Соскок махом назад и вперед с поворотом во внутрь на 180°.

Подъем махом вперед из упора на руках. Данный элемент учащиеся легко осваивают при установке брусьев наклонно. Этот методический прием дает возможность легко перейти из более высокого положения в более низкое. При разучивании подъема махом вперед очень хорошо помогают дополнительная опора ногами о козла и партнер.

Кувырок вперед ноги врозь на брусьях

Такой элемент, как кувырок вперед на брусьях, требует определенного времени на выполнение имитационных и подготовительных упражнений.

1. И.п. - сед ноги врозь на гимнастической скамейке, на которую положен гимнастический мат. Учащийся, опираясь на руки, переходит в упор стоя согнувшись ноги врозь и выполняет кувырок вперед в сед ноги врозь.

2. Из и.п. сед ноги врозь между двух скамеек (на которые положен гимнастический мат), расположенных на ширине плеч учащегося, выполняется перехват вперед, затем, опираясь на руки, точно так же, как в первом случае, делается кувырок вперед в сед ноги врозь.

3. Точно так же выполняют кувырок вперед на брусьях, гимнастический мат при этом нужно положить на жерди поперек брусьев с небольшим провисанием между ними, чтобы голова прошла во время выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь.

Начальными элементами в обучении на перекладине являются:

1. Поднимание прямых ног из виса в угол;

2. Вис, согнувшись и прогнувшись;
3. Подъем переворотом в упор;
4. Упор на руках, перемахи в упоре левой (правой) ногой и повороты на 180°;
5. Оборот назад в упоре и вперед из упора верхом;
6. Подъем разгибом.

Имитационные упражнения для подъема разгибом:

1. Из и.п. лежа на спине, гимнастическая палка в руках впереди, поднять прямые ноги и поднести к гимнастической палке. Сделать разгиб ногами до бедра в упор сидя.
2. Из и.п. вис стоя на гимнастической стенке, ноги на 2-й рейке, руки на высоте бедер, сгибание и быстрое разгибание тела, не сгибая рук.

При овладении подъемом разгибом на перекладине основным моментом является разгибательное движение с переходом в упор из исходного положения в висе лежа на коне.

Лазанье по канату

Существует три способа лазанья в смешанном висе по вертикальному канату: лазанье в висе на согнутых руках и лазанье в три и два приёма.

Лазанье в три приёма.

И.п. – вис на прямых руках.
 1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).
 2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.
 3 – поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Лазанье в три приёма применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.

Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе (вис после толчка ногами или небольшого разбега).
2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
3. Захват ногами каната в положении вися на прямых руках.
4. Из вися сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках.

Лазанье в два приёма.

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

Лазанье в простом вися.

Упражнения выполняются на гимнастической стенке лицом к ней, по наклонно поставленной лестнице, по канату или шесту с поочерёдными или одновременными перехватами руками. Широко используется лазанье по канату на одних руках, в том числе в положении «угла» и вися согнувшись, в специальной физической подготовке многих спортивных специализаций.

Лазанье по канату и шесту выполняется на согнутых руках поочерёдными перехватами. Причём чем выше занимающийся перехватит руку, тем больше будет нагрузка на руку.

В начальной стадии обучения лазанью в простом вися можно рекомендовать подъём с помощью ног, а опускание на одних руках. Необходимо обращать внимание занимающихся на недопустимость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьёзной травме.

Лазанье по гимнастической стенке

Учитывая, что упражнения в лазанье выполняются на некоторой высоте, учителю необходимо обеспечить особенно чёткую организацию занятий. Подход к снарядам и отход от них, начало выполнения упражнений и окончание их должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, особенно упражнений, имеющих воздействие на формирование осанки.

1. Произвольное лазанье вверх до определённой высоты и вниз.
2. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочерёдно двумя ногами, вниз не глядеть.

3. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой, вниз не глядеть.
4. Лазанье вверх и вниз, ноги ставить ближе одну к другой, вниз не глядеть.
5. Произвольное лазанье вправо и влево (ноги на 3-й, 4-й рейке).
6. Лазанье вправо и влево, делая одноимённые приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).
7. Лазанье вверх и вниз одноименным способом, когда движение начинает левая (правая) рука и левая (правая) нога, а потом правая (левая) рука и правая (левая) нога.
8. Лазанье вверх и вниз разноименным способом, когда движение начинает правая рука и левая нога, потом левая рука и правая нога.
9. То же, что и 7-8, но ноги ставить на каждую рейку или через одну-две рейки.
10. Лазанье произвольным способом по диагонали.
11. Лазанье по диагонали заданным способом; приставными и скрестными шагами.
12. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом 25 градусов, и спускание по ней.
13. Соединение лазанья по гимнастической стенке с лазаньем по гимнастической скамейке различными пройденными способами.
14. Лазанье боком к гимнастической стенке.
15. Лазанье спиной к гимнастической стенке.
16. Лазанье с поворотом кругом.

Используемая литература

Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс].

