

**Методическая разработка**

**«Скоростная  
(координационная)  
лестница»**

### **Актуальность:**

Если жилищные условия не пригодны для установки большого количества спортивного оборудования? Тогда на помощь приходит инвентарь, который входит в спортивную сумку, который можно использовать при занятии на уличных площадках. В сумку можно положить гантели, эспандеры, скакалку, и более современные – маркеры, **координационную лестницу**, парашют.

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий. 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.

### **Цель:**

РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ СКОРОСТНЫХ НАВЫКОВ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ.

### **Задачи:**

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

1. УПРАЖНЯТЬ В ХОДЬБЕ, ПРЫЖКАХ И БЕГЕ В РАЗНОМ ТЕМПЕ, С РАЗНОЙ ЧАСТОТОЙ РАБОТЫ НОГ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ.
2. УЧИТЬ СОВЕРШАТЬ ДВИЖЕНИЕ (ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, БЕГ) С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ.
3. ВОСПИТЫВАТЬ ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

#### **КОРРЕКЦИОННЫЕ**

1. достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
2. коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих

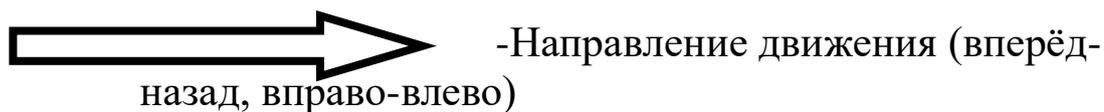
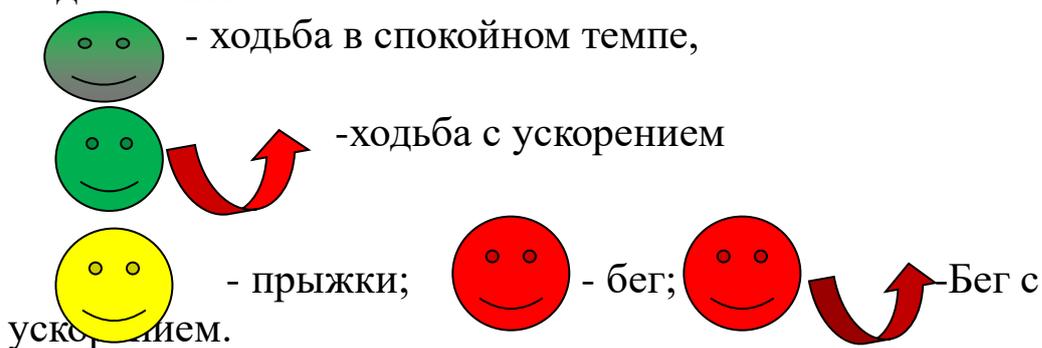
- опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
3. преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
  4. активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

### Оборудование:

1. Плоская Лестница: Длина 3 метра, 8 ячеек. Ширина 43 см. Размер ячейки 37\*37.
2. Схема движения.

### Методика (разработана по иному принципу и подходу к тренировкам):

1. Тренажер располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину.
2. Ребёнок получает схему движения, изучив которую, совершает движения:



А) ходьба в спокойном темпе



- ходьба переступающим шагом по схеме,
- ходьба приставными шагами по схеме,
- ходьба из стороны в сторону
- ходьба спиной вперед.

#### Б) ходьба с ускорением



- ускоренная ходьба переступающим шагом по схеме,
- ускоренная ходьба приставными шагами по схеме
- ускоренная ходьба из стороны в сторону по схеме
- ускоренная ходьба спиной вперед

#### В) Прыжки



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

#### Г) Бег



- вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону,
- вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону

#### Д) Бег с ускорением



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

**3.** Работа на скоростной лестнице начинается с постепенного освоения простых схем движения к сложным (по принципу «от простого к сложному»). Сначала упражнение выполняем медленно, отработывая технику его выполнения. В группах выше уровнем концентрируемся на быстроте и ритмичности выполнения упражнения.

**4.** Вся тренировка разбивается на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы):

- 2-4 раза прохождения считаются за 1 подход.

На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону - влево и вправо).

Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

5. Для развития силы ног, игрок немного сгибает ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

6. Обращаем внимание на то, чтобы игрок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

7. Обращаем внимание на правильную (маховую) работу рук.

### Обучающее видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8>

[http://www.youtube.com/watch?v=8IiF3Cx\\_oJQ](http://www.youtube.com/watch?v=8IiF3Cx_oJQ)

<http://www.youtube.com/watch?v=AAakKM0xj24>

**Приложение: пример схем.**

### Виды лестниц

#### Традиционная Лестница

оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37-40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх, или полностью круглая



квадрату.

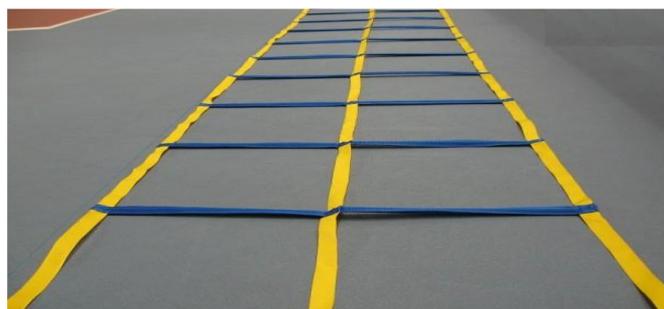


перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол на перекладины в процессе использования лестницы, и закругленный верх напоминает спортсменам, что их ступни должны находиться в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к

# Плоская Лестница (Flat Style Лестница)

С перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.

Также существуют **разновидности** лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.

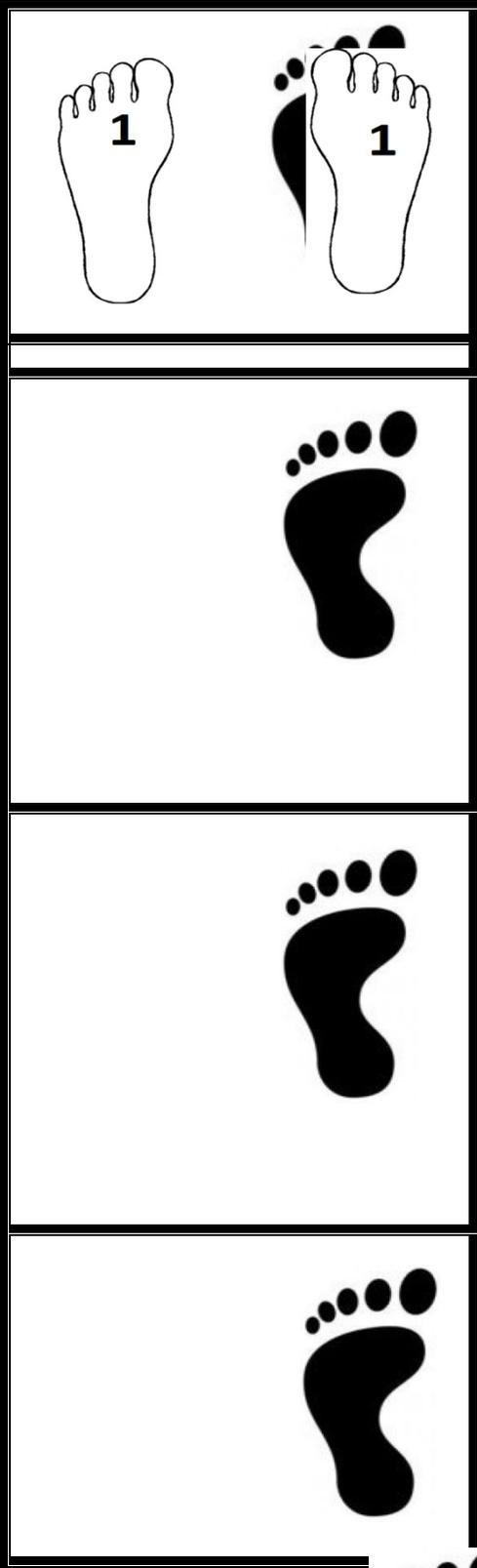


## **Дополнительная характеристика:**

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

Одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение неврологической системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость и сила, что и помогает обеспечивать в последствии стабильность и проприоцепцию (ощущение своего тела).

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 спортсмену быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.



No1



