**Иннервация – увеличение скорости движения. Использование скоростной лестницы на уроках физической культуры.**

Автор статьи: Быханов Михаил Александрович,

учитель физической культуры.

Иннервация - это переходный этап от разминки и подгото­вительной «механики» к основной части тренировки с нагрузкой высокой интенсивности, которая активизирует проводящие пути нервной системы или, проще говоря, заста­вляет нервы «зажигать» мышцы как можно быстрее. Уве­личение скорости движения рук, ног и контроль тела позво­ляют детям выполнять быстро и ловко скоординированные движения (например, шаги боком, беговые шаги в корот­ких «взрывных» спринтах), делают их руки «быстрыми», чтобы ловить мяч, повышают быстроту для изменения направления движения. Ключевым моментом в этом раз­деле является ускорение движений без ущерба для их каче­ства. Важно вначале медленно совершенствовать движения, а затем увеличивать интенсивность и скорость их выпол­нения.

***Здоровье и безопасность занятий***

* Лестницы для выполнения упражнений следует разме­щать так, чтобы обеспечить достаточно свободного про­странства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них;
* Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению тех­ники выполнения движений и замедлению работы ног;
* Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов;
* Никогда не фиксируйте лестницы к поверхности пола или площадки;
* Начинайте медленно, прежде чем увеличивать скорость выполнения движений.

***Совершенствование и постепенное усложнение техники выполнения упражнений с использованием лестниц***

* Изменение направления движения;
* Чередование ведущих ног;
* Быстрое движение, выполняемое одной ногой, в то время как другая нога используется для опоры;
* Варьирование амплитуды движений, используя выпол­няемые с небольшой амплитудой внутри лестницы, а с большей амплитудой - за ее пределами;
* Дополнительное включение поворотов и скручивающих движений;
* Варьирование высоты при выполнении шагов и прыжков;
* Изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами;
* Использование точечных маркеров в пространстве между ступеньками лестницы, чтобы обозначать изменение движения или двигательного действия;
* Использование «остановок» и «стартов», что поможет раз­вивать устойчивость;
* Использование навыков работы с мячом (манипуляций) за пределами лестницы с постепенным переходом к работе с мячом внутри лестницы.

Скоростная лестница является одним из эффективных тренажеров для спортсменов самых разных видов спорта. Ее выбирают баскетболисты, волейболисты, хоккеисты, бегуны и др. – за простоту в использовании и эффективность.

Я использую скоростную лестницу, именно, при изучении спортивных (баскетбол, волейбол) и подвижных игр.

Скоростная лестница для детей является ценным тренажером для физического воспитания подрастающего поколения. Занятия на лестнице для координации у ребенка:

• улучшают координационные способности и общее функциональное состояние организма;

• развивают скорость, силу и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве;

• формируют правильную осанку;

• помогают ребенку осознать природу ходьбы, прыжков и бега;

• дают навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия;

• формируют привычку вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом;

• укрепляют дыхательную, сердечно - сосудистую систему и опорно -двигательного аппарата.

***Упражнения на скоростной лестнице***

Упражнения могут выполняться школьниками разных классов в групповой и индивидуальной работе, на одной из станций круговой тренировки, эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и др.

Упражнения на напольной лестнице можно разделить на несколько групп:

– упражнения в ходьбе;

– беговые упражнения;

– прыжки;

– упражнения в упорах.

Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз; некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения; включения в работу рук или применения отягощений.

***Упражнения в ходьбе***

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
5. То же левым боком.
6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
7. То же левым боком.
8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.
9. То же левым боком.
10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
11. То же левым боком.

***Беговые упражнения***

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. То же с захлестыванием голени назад.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. То же с высоким подниманием бедра.
6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.
7. То же с высоким подниманием бедра.
8. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
9. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
10. То же левым боком.
11. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.
12. То же левым боком.
13. И.п. – стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.
14. То же левым боком.

***Прыжки***

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же на правой ноге.
3. То же на левой ноге.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. То же на правой ноге.
6. То же на левой ноге.
7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
8. То же на правой ноге.
9. То же на левой ноге.
10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
11. То же на правой ноге.
12. То же на левой ноге.
13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
14. То же на правой ноге.
15. То же на левой ноге.
16. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.
17. То же на правой ноге.
18. То же на левой ноге.
19. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, Затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.
20. То же спиной по направлению движения.
21. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.
22. То же спиной по направлению движения.
23. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.
24. То же левым боком.
25. И.п. – стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Прыжки левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.
26. То же левым боком.

***Упражнения в упорах***

Для укрепления мышц предплечья можно также воспользоваться напольной лестницей и выполнить ряд упражнений в упоре лежа.

1. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.
2. То же левым боком.
3. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть скрестно в следующую ячейку лестницы.
4. То же левым боком.
5. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.
6. То же правым боком.
7. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу скрестно в следующую ячейку лестницы.
8. То же правым боком.
9. Упражнение в парах. Первый номер принимает положение упора лежа лицом к лестнице, второй удерживает его за голеностопы. Партнеры передвигаются вперед с таким расчетом, чтобы первый номер поочередно ставил кисти в следующие ячейки лестницы. Затем партнеры меняются ролями.

Таким образом, использование упражнений со скоростными лестницами позволяет повышать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям, спортивным и подвижным играм, а также к физической культуре в целом.