**28.04.2020 Тема: Лазанье по канату. Способы лазанья.**

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 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.

Также сегодня мы рассмотрим:

1. В чем польза выполнения данного упражнения.
2. Техники выполнения подъема по канату.
3. Типичные ошибки новичков.

**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.

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.

Устно отвечаем на вопросы:

1. Основные способы лазанья по канату?
2. В чем заключается польза лазанья по канату?