

ЛЕСТНИЦА ЛОВКОСТИ

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием **ловкость – способностью человека быстро, правильно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.**

Лестница ловкости – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировки спортсменов во многих видах спорта: баскетбол, футбол, теннис, лыжный спорт и другие.



Использование лестницы ловкости помогает значительно улучшить быстроту, координацию, баланс тела в движении, маневренность, силу, выносливость.

Занятия доступны для каждого, независимо от того, каков уровень подготовки, так как степень нагрузки легко регулировать самостоятельно.

Немаловажный аспект – это удобство и компактность, что позволяет использовать лестницу, как на природе, так и в помещении.

Лесенка состоит из прочных нейлоновых лент. Длина – по выбору (4-10м), ширина – 40-50см, расстояние между планками – 40см.

Лестница ловкости – прекрасный тренажер, с помощью которого Ваш ребенок сможет развить ловкость, координацию, умение держать равновесие, быстроту.

Для начала предложите детям простые упражнения. Пройтись по лестнице, ступая в каждый пролет, пройтись, переступая через один. Попрыгать на одной ноге, на двух, а далее усложнять движения. Начинать нужно медленно и следить за техникой выполнения движений, затем прибавлять скорость, контролируя ее. Ходьба, бег, прыжки, приставные шаги – это основные движения, применяемые на тренировках с лестницей ловкости. Для удобства используются различные схемы, одна из которых приведена ниже.

