

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Мелентьева Ольга Анатольевна,

Мелентьев Сергей Николаевич,

тренеры-преподаватели,

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3»,

г. Новокузнецк, Кемеровская область

Аннотация. В статье рассматриваются особенности технической подготовки спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой.

Ключевые слова: спортивная ходьба, техника спортивной ходьбы.

PECULIARITIES OF HEEL-AND-TOE WALK TECHNIQUE

Olga A. Melenteva, Sergey N. Melentev,

trainer-instructor,

MBU of PE “Youth Athletic Center № 3”,

Novokuznetsk, the Kemerovo Region

Abstract. The article considers the peculiarities of technique training of sportsmen, who take heel-and-toe walk.

Keywords: heel-and-toe walk, heel-and-toe walk technique.

Ходьба, как легкоатлетическое упражнение, была уже известна у древних ацтеков в Мексике и Древней Греции. Основные стили ходьбы характеризовали вид шага: нормальный, пригибной и спортивный (английский). Пригибной стиль – это ходьба на постоянно полусогнутых ногах. Она впервые изучена французским физиологом Е. Мареем во второй половине XIX века, использовались ее положительные качества во французской армии [2]. Вид ходьбы на «прямых ногах», особенность которой заключается в передвижении на выпрямленных ногах в момент опоры, зародился в 1860 году в Англии, что отразилось в названии этого стиля [2]. Со временем английская ходьба стала называться спортивной, в результате коррекции некоторых элементов ее техники. Ходьба спортивным стилем позволяет преодолевать очень большие дистанции с очень высокой скоростью за счет повышения темпа и удлинения шага. В настоящее время спортивная ходьба входит в программы соревнований Олимпийских игр, чемпионатов Мира, Европы и различных стран (основные дистанции 10, 20, 50 км), в том числе этот вид спорта успешно развивается и в России.

Ходьба относится к циклическим видам легкой атлетики. Основу техники спортивной ходьбы составляют координируемые движения правой и левой половин человека, выполняемые по принципу перекрестных их перемещений с целью достижения максимальной скорости передвижения. Анализировать

Актуальные проблемы обучения взрослых

технику необходимо с учетом взаимосвязи движений отдельных частей тела спортсмена (рук, ног, таза, туловища) [1]. Циклом движения ног скорохода является двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов. Основным признаком ходьбы является постоянная опора спортсмена о грунт одной (период одиночной опоры) или обеими ногами (период двойной опоры). В одном цикле движения различают периоды опоры и переноса ноги (маха). Каждый из периодов делится на две фазы, границей между которыми является вертикаль, проходящая через общий центр массы (ОЦМ) тела человека и центра давления на площадь опоры. Первая фаза периода переноса ноги (задний шаг) начинается с момента снятия ноги с опоры и заканчивается моментом вертикали. Вторая фаза (передний шаг) начинается от момента вертикали и заканчивается постановкой ноги на опору. Переход с одной ноги на другую (без фазы полета) соответствует двух опорному периоду. Динамические особенности периода переноса ноги в спортивной ходьбе связаны с подъемом, разгоном, торможением и опусканием маховой ноги. Упрощенно период опоры делят на фазы передней опоры (амортизации), начинающейся при постановке ноги на опору, и отталкивания, разделенных моментом вертикали. Наиболее важная фаза в движениях спортсмена – это отталкивание от грунта, выполняемая разгибанием толчковой ноги в тазобедренном и коленном суставах, а также подошвенного сгибания стопы и пальцев с одновременным выносом толчковой ноги. Эффективность поступательного движения определяет характер перемещения продольной оси тела скорохода, за которую условно принимают ось, проходящую через голову и туловище спортсмена. Наличие наклона продольной оси тела вперед или назад, влево или вправо часто приводит к нарушению качества (стиля) спортивной ходьбы. Скорость ходьбы зависит от длины и частоты шага и спортсмену необходимо сохранять их оптимальные величины на дистанции. Движение маховой ноги вперед характеризуется свободным ее переносом вперед с низким прохождением стопы над грунтом. В спортивной ходьбе на взаимосвязь кинематических параметров оказывает существенное влияние утомление, которое проявляется в уменьшении длины шагов и росте темпа движений, компенсирующих снижение скорости. Для обучения технике спортивной ходьбы применяются подводящие и специальные упражнения: *движения рук при имитации ходьбы на месте; движения рук и плеч при ходьбе; вращательные движения таза и плечевого пояса* [1]. Основной ошибкой в технике спортивной ходьбы является «фаза полета». Причиной перехода с ходьбы на бег является слишком высокая скорость передвижения, вызванная спортивной борьбой или желанием показать непосильный результат. Спортсмен достигает своей критической скорости ходьбы и продолжает соревнования уже с нарушением ее техники, рискуя быть дисквалифицированным судьями по стилю. Повысить свою индивидуальную «критическую» скорость ходьбы спортсмен может двумя путями: оптимально использовать механизм отталкивания опорной ноги или увеличить скорость переноса маховой ноги. Оптимальным вариантом пра-

Актуальные проблемы обучения взрослых

вильного механизма отталкивания является сочетание подошвенного разгибания стопы при относительно закрепленном голеностопном суставе, с активным движением в коленном суставе, направленным на его сгибание при завершении отталкивания.

При обучении технике спортивной ходьбы необходимо четко соблюдать требования методики тренировки. Тренеры должны уделять большое внимание методу «мускуляции» - совершенствованию координации и укреплению мышц стопы, ежегодно увеличивая объем специальных и общеразвивающих упражнений скорохода, которые должны быть неотъемлемой частью тренировочного процесса квалифицированных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин, В. *Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. // Учебное пособие. / В.Г. Алабин. – Челябинск, 1977. – 304 с.*
2. *www.mir-la.com – Мир легкой атлетики.*