

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

АЗЫ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Аннотация: Среди большинства населения земли спортивная ходьба пользуется не такой популярностью, как оздоровительный бег. Для улучшения здоровья она значительно лучше обычных кроссов. Это подтверждается десятками тысяч ее практикующих и научными исследованиями. В работе даётся ряд пошаговых методических рекомендаций для технически правильного освоения спортивной ходьбы, знание и использование, которых будут полезны, как для обычного человека, так и для подготовленного спортсмена.

Ключевые слова: методика обучения, мышцы, спортивная ходьба, спортсмен, техника ходьбы, тренировка, упражнения.

Abstract: Among the majority of the world's population, sports walking is not as popular as recreational running. To improve health, it is significantly better than regular crosses. This is confirmed by tens of thousands of its practitioners and scientific research. The work provides a number of step-by-step methodological recommendations for the technically correct development of sports walking, knowledge and use, which will be useful both for an ordinary person and for a trained athlete.

Key words: training methods, muscles, athletic walking, athlete, walking technique, training, exercises.

В подростковом возрасте, в спортивной секции, в школе или дома будущий спортсмен знакомится с огромным количеством видов спорта [2]. В

большинстве случаев школьник быстро бегают и далеко бросают камни, умеет играть в футбол и баскетбол, хорошо бегают на коньках и лыжах. А пытался ли подросток быстро ходить? Обязательно, пробовал, пытаюсь идти с друзьями в учебное заведение стремительными, огромными шагами, и анализировал, кто из вас будет наиболее быстрым. Несомненно, мы любим смотреть парад вооружённых сил. Изумляемся выправкой армейцев, чёткостью и красотой движений. Точно такое же мы видим и на соревнованиях мастеров спортивной ходьбы высокого класса. Здесь та же поэзия движений. Но здесь еще накал и драматизм борьбы, то есть все то, чем нас привлекает спорт.

Мы гордимся победами наших прославленных скороходов. Высоких спортивных результатов в ходьбе добиваются люди сильной воли, трудолюбивые и всесторонне развитые. Многие мастера ходьбы являются хорошими лыжниками-гонщиками, бегунами на длинные дистанции. Соревнуются скороходы на дистанциях от 1 до 100 и более километров. Олимпийские дистанции — 20 и 50 километров.

Ниже на рисунке 1 можно ознакомиться с техникой ходьбы, которая поможет усвоить азы спортивной ходьбы. По правилам соревнований скороход обязан постоянно иметь опору (не терять соприкосновения с землей), и в момент вертикали (рис. 1, кадр 1 и 5) опорная нога должна быть выпрямленной хотя бы на одно мгновение. За нарушение правил скороход снимается с дистанции.

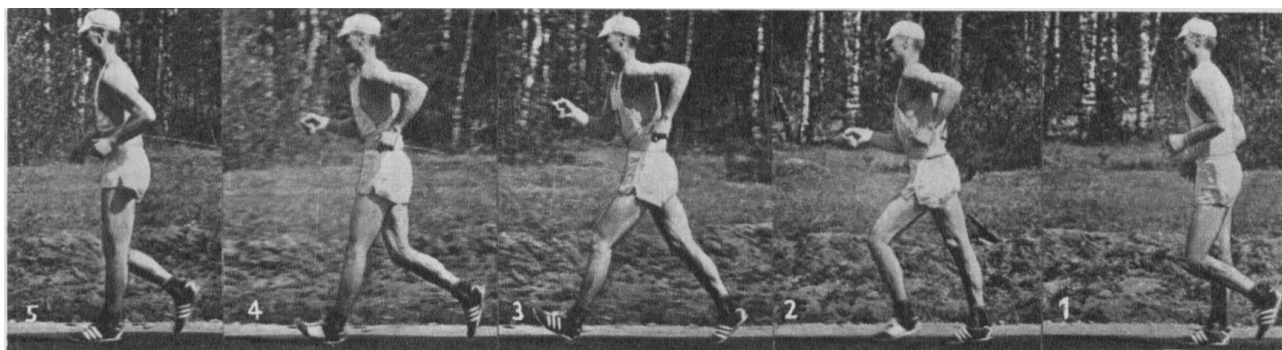


Рисунок 1. Кинограмма ходьбы.

Спортивная ходьба предъявляет значительные требования к физической

готовности спортсменов. Чем значительнее класс спортсмена, тем точнее структура его двигательных действий напоминает обычную ходьбу (при значительно большей длине шага и скорости передвижения). Спортивная ходьба благотворно воздействует на организм человека. Трудно найти другие средства-упражнения, которые могли бы быть такими же простыми и естественными.

Занятия можно начать сразу. Если нет спортивной формы, не беда. Первые уроки можно провести в повседневной одежде и обуви. Представь, что ты находишься в пути. При ходьбе не разговаривай, дыши ритмично, делай акцент на выдохе, иначе будет колоть в боку. Не сутулься и не смотри под ноги, иначе устанут мышцы спины и шаг будет короче. Ногу ставь с пятки слегка согнутой и делай быстрый перекал; запомни: к моменту вертикали нога должна быть прямой. Постановка же прямой ноги вызовет сильные толчки и на большой скорости ненужные боковые колебания. Старайтесь идти просто, естественно и красиво.

После прохождения вертикали ногу необходимо держать дольше прямой, маховую проноси низко над землей. Далее следует очередная постановка ноги, и спортсмен уже в двухопорном положении (рис. 1, кадр 3). Этот элемент является объектом пристального внимания судьи: присутствует ли одномоментный отрыв обеих ног от земли (это не ходьба, а бег!) или его нет. Сами спортсмены это положение ощущают хорошо.

При ходьбе руки необходимо выносить вперед не выше грудных мышц, движение назад делать энергичнее, здесь ограничений нет, согнутыми большими пальцами задевай слегка бедро, это позволит рукам двигаться прямо-вперед, что обеспечит равновесие и прямолинейное движение. Если при медленной ходьбе все получается хорошо, то необходимо увеличивать частоту шагов и проходи отрезки по 80 — 100 метров. Необходимо остановиться и посчитай пульс: если 27 ударов за 10 секунд, значит, в минуту около 160 ударов. Для новичка это нормальная реакция на такую нагрузку. Обычно с такой частотой сердечных сокращений и даже большей скороходы идут 50

километров. Начинающему спортсмену в таком темпе будет тяжело. Необходимо тренироваться. Три-четыре тренировки в неделю по 1 — 1,5 часа вначале будет вполне достаточно. Главное для начинающего спортсмена, необходимо запомнить, что изучение и совершенствование техники ходьбы - это главное на данном этапе. Погоня за скоростью может принести только вред. На первых порах тренироваться необходимо на коротких отрезках 80 — 100 метров с доступной скоростью, проходить их по 12 — 15 раз, делая перерыв по 60 — 180 секунд. Естественным образом увеличится длина шага, меньше будут болеть мышцы, свободнее станет дыхание.

Затем можно увеличить отрезок и до 200 метров, сохранив тот же интервал, и повторить 7 — 8 раз с прежней скоростью. В тренировку необходимо включать общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания, игры. Это поможет овладению техникой ходьбы и спортивному совершенствованию в дальнейшем. Через 15 — 20 занятий можно пройти на время дистанцию 1 километр. Если оно будет меньше шести минут, значит, спортсмен находится на верном пути — пути в спортивную секцию, большого спорт [1].

Библиографический список:

1. Полозков, А. Учись правильно ходить / А. Полозков // Легкая атлетика — 1971. — № 4. — С.23.
2. Крикунов, Г.А. Учись правильно ходить / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики — 2021. — №3. — С.45-49.