

Методические рекомендации «Техника спортивной ходьбы»

Спортивная ходьба – наиболее доступный вид легкой атлетики, он не требует специального оборудования и в то же время оказывает разностороннее воздействие на организм человека.

В спортивной ходьбе действия спортсмена направлены на максимальное увеличение скорости при условии соблюдения правил соревнований. Скорость в спортивной ходьбе превышает скорость обычной ходьбы в 2-2,5 раза. Это достигается за счет увеличения длины шагов до 110-120 см и частоты шагов до 180-200 шагов в минуту.

Спортивная ходьба – единственный вид легкой атлетики, в котором судьи обращают особое внимание на технику движений ног. Спортсмен дисквалифицируется за нарушение техники в двух случаях: 1) если он потерял контакт с поверхностью дорожки; 2) если в момент вертикали опорная нога согнута.

Ключевым моментом техники спортивной ходьбы является ярко выраженное активное движение таза спортсмена.

Движения таза вокруг сагиттальной оси имеют меньшую амплитуду, в момент вертикали наблюдается «провисание» тазовой области относительно тазобедренного сустава опорной ноги, это способствует «сглаживанию» траектории движения общего центра массы тела. Таким образом, таз спортсмена работает как весло байдарочника, это приводит к значительному скручиванию нижних отделов туловища и значительному удлинению шагов.

Голова и туловище во время спортивной ходьбы находятся в вертикальном положении или немного наклонены вперед, спина прямая, макушка головы - точно вверх, направление взгляда вперед на 15-20 м перед собой. Руки движутся в согнутом положении вперед и назад. Кисти рук выходят за внутренние пределы сагиттальных плоскостей плечевых суставов не более чем на 10 см. При этом плечевой пояс и таз поворачиваются вокруг вертикальной оси в противоположных направлениях.

Нога (опорная) ставится на опору с внешней стороны пятки в выпрямленном положении и сгибается лишь перед отделением от опоры. В двухопорном положении скороход находится сотые доли секунды. Другая нога (маховая) в это же время в согнутом положении выносится бедром вперед и немного вверх. Пятка маховой ноги поднимается вверх (не более чем на 30-40 см) и быстро выносится вперед. После момента вертикали маховая нога выпрямляется и движется вперед-вниз.

У хороших скороходов мышцы-разгибатели голени при движении маховой ноги вперед расслаблены, а у новичков напряжены, поэтому утомление этих мышечных групп часто вызывает у начинающих болезненные ощущения даже при незначительной нагрузке.

Переход из двухопорной фазы в положение вертикали совершается по инерции при активном участии мышц-сгибателей бедра. Движения скорохода вперед из положения вертикали начинаются при активном сокращении двухсуставных мышц задней поверхности бедра, отталкивание заканчивается работой мышц-сгибателей голени и подошвенных сгибателей стопы. Активное маятникообразное перемещение маховой ноги за вертикаль повышает эффективность отталкивания за счет предварительного растягивания мышц опорной ноги. В одноопорной фазе выпрямленное положение опорной ноги не требует большого напряжения четырехглавой мышцы бедра. При повышении частоты шагов, как правило, происходит «закрепощение» спортсмена, т.е. мышцы не успевают расслабляться, поэтому чрезвычайно важно сохранять естественность и простоту движений при любых режимах работы мышц.

Методист Голованов Н.В.