

Методические рекомендации по распределению задач обучения технике спортивной ходьбы по занятиям

Занятие 1

Задачи:

1. Дать краткую характеристику технике спортивной ходьбы. Ознакомить с историей развития и современным состоянием этого вида легкой атлетики в мире, Российской Федерации, с правилами соревнований.
2. Создать правильное представление о рациональной технике спортивной ходьбы.

Занятие 2

Задача – научить движению ног и таза при спортивной ходьбе.

Содержание основной части занятия

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Рассказ о технике спортивной ходьбы и ее демонстрация	5-7 мин.	Показывает преподаватель, сопровождая показ краткими объяснениями с акцентом на главных особенностях техники и демонстрацией отдельных элементов
2. Равномерная ходьба	3x60-80 м	Указать типичные ошибки (согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба) и назвать пути их устранения
3. Медленная ходьба в одиночку и по парам с интервалом 4 - 5 м	2x200 м	Проанализировать технику отдельных участников
4. Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 м. Нога ставится на грунт прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка	4-5x 50-60 м	Основное внимание обратить на легкое, ненапряженное выполнение упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после заднего толчка и мягкую постановку ее с пятки впереди
5. То же, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси	3-4x60 м	Медленная ходьба, используемая как прием для лучшего усвоения техники движения ног
6. То же, но ходьбу проводить	3-4x60 м	Руки опущены вниз

по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии		
--	--	--

Типичные ошибки, их причины и пути исправления

Ошибки	Причины	Пути исправления
1. Отсутствие двухопорной фазы	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности. Очень длинный шаг	Снизить скорость, уменьшить длину шага, не делать маха маховой ногой вверх, а передвигать ее больше вперед
2. Излишняя напряженность во время ходьбы, отсутствие легкости	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности	Снизить скорость, укрепить мышцы ног, совершенствовать гибкость. Во время ходьбы смотреть по сторонам
3. Ходьба на согнутых ногах		Снизить скорость, совершенствовать гибкость. Применять на тренировках ходьбу в гору, ходьбу по стадиону в обратном направлении
4. Недостаточный перенос ОЦТТ с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряженно	Неправильное представление о технике спортивной ходьбы	Из обычной стойки попеременно переносить тяжесть тела с ноги на ногу. То же, продвигаясь вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки
5. Боковые (поперечные) колебания тела скорохода, постановка ног по двум параллельным линиям	Поперечная работа рук (пересечение средней линии). Чрезмерный поворот таза вокруг вертикальной оси	Установить оптимальную амплитуду поворота таза. Обратить внимание на работу рук, ходить по разметке беговой дорожки
6. Незначительные движения таза вокруг вертикальной оси	Короткий шаг, излишнее сгибание рук в локтевых суставах, недостаточные сила мышц ног и гибкость	Увеличить амплитуду поворота таза вокруг вертикальной оси. Увеличить угол сгибания рук, улучшить гибкость

Занятие 3 (количество повторений – 3-4)

Задача – научить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе

Содержание основной части занятия

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Имитация работы рук на месте	5-6 мин	Обратить особое внимание на ненапряженное положение плечевого пояса (плечи должны быть опущены) Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости
2. Ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину	4x80 м	Упр. 2-6 выполняются как одновременно всеми, так и поочередно каждым занимающимся
3. Ходьба руки за головой	4x60 м	
4. Ходьба с палкой на плечах	4x80 м	
5. Ходьба в среднем темпе, руки опущены	3x150 м	
6. Ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса	3x200 м	

Типичные ошибки, их причины и пути исправления

Ошибки	Причины	Пути исправления
1. Неправильное положение головы (опущена вниз, наклонена влево, вправо, запрокинута назад)	Закрепощенность мышц плечевого пояса, спины, нарушена осанка	Выпрямиться, смотреть перед собой, расслабить мышцы плечевого пояса
2. Плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу	Закрепощение мышц плечевого пояса, излишнее сгибание рук в локтевых суставах	Расслабить мышцы плечевого пояса, увеличить угол сгибания рук в локтевых суставах. Выполнять движения руками размашисто, свободно по направлению вперед к средней линии тела

Занятие 4 (количество повторений – 2-3)

Задача – совершенствовать технику спортивной ходьбы.

Содержание основной части занятия

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках от 50 до 200 м	5x50 м 2x200 м	Для исправления недостатков в технике спортивной ходьбы необходимо использовать средства, указанные при описании занятий 2-4
2. Ходьба в различных условиях с переменной скоростью (на вираже, в гору, с горы)	4x200 м 6x100 м	Скорость ходьбы средняя
3. Выбор оптимального сочетания длины и частоты шагов	3x200 м	Длина и частота шагов определяются по мере овладения техникой до тех пор, пока не будет выработан устойчивый навык ходьбы с оптимальным шагом и частотой
4. Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и путей их дальнейшего совершенствования	3x400 м	Обратить внимание на положение туловища и головы, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук, общую слаженность всех движений

Методисты Голованов Н.В., Бабайкин А.В.