

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

В.В. Мехрикадзе, Е.С. Кетлерова

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Москва, Россия, vitaliyvarl@mail.ru

Введение. Результат в спортивной ходьбе отражает выносливость скорохода при виртуозном исполнении техники движений в каждом шаге на протяжении всей соревновательной дистанции. Поэтому описание техники ходьбы соответственно общепринятым частям дистанции, а также представление шага с ее делением на фрагменты и установлением задач представляется актуальной проблемой для современного понимания сути движений.

Задачи:

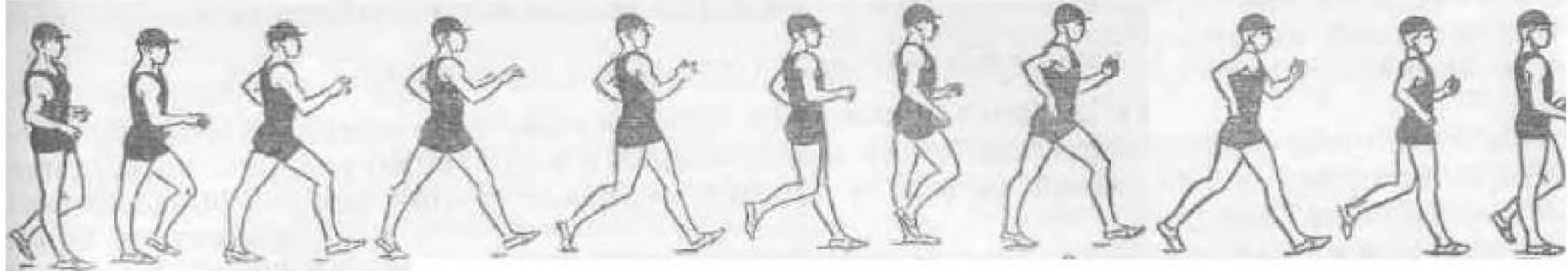
- 1) Выполнить описание техники ходьбы согласно частям дистанции спортивной ходьбы с опеределением задач, технических требований и установлением главного в каждой части дистанции.
- 2) Выполнить деление техники шага ходьбы с учетом принципов организации вложенных систем с последующим их дроблением от большего к малому фрагменту.

Для решения поставленных задач были использованы фрагменты текста, рисунки из публикаций ведущих специалистов по спортивной ходьбе и спортивной тренировке, фамилии которых с названиями их трудов представлены в списке литературы.

Приемы, использованные при изложении техники ходьбы: 1) дополнения основного текста рисунками, рисунка пояснительным текстом, пояснительного текста стрелкой, указывающей на деталь техники на рисунке; 2) акцентирования внимания разучивающего технику на главное в ней или на ее детали.

Новизна работы. Впервые общепринятое деление техники на циклы шага, периоды и фазы, дополнено двигательными действиями и элементами их составляющими, также установлены динамические позы скорохода в шаге и в соответствии с этим выполнено описание техники в целом.

Техника шага в спортивной ходьбе



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Цикл - двойной шаг										
Шаг с правой ноги на левую					Шаг с левой ноги на правую					
Периоды										
Одиночной передней опоры	Одиночной задней опоры			Двойной опоры	Одиночной передней опоры	Одиночной задней опоры		Двойной опоры	Одиночной передней опоры	
Фазы										
Правой опорной ноги			Перехода опоры	Левой опорной ноги				Перехода опоры	Правой опорной ноги	
Амортизация	Отталкивание			Амортизация	Отталкивание		Амортизация			
Левой маховой ноги				Правой маховой ноги					Левой маховой ноги	
Задний мах	Передний мах			Задний мах	Передний мах		Задний мах			
Двигательные действия толчковой ноги										
Протягивание дорожки назад	Длинное проталкивание				Протягивание дорожки назад	Длинное проталкивание			Протягивание дорожки назад	
Элементы двигательных действий толчковой ноги										
Постановка на опору с пятки и перекал на всю стопу	Опора на всей стопе	Перекал с опоры на всей стопе с опорой на носок и последующим отрывом от грунта				Постановка на опору с пятки и перекал на всю стопу	Опора на всей стопе	Перекал с опоры на всей стопе с опорой на носок и последующим отрывом от грунта		
									Постановка на опору с пятки и перекал на всю стопу	Опора на всей стопе

Двигательные действия маховой ноги

Вынос ноги вперед	Передний мах с разворотом таза в сторону толчковой ноги		Вынос ноги вперед	Передний мах с разворотом таза в сторону толчковой ноги		Вынос ноги вперед
-------------------	---	--	-------------------	---	--	-------------------

Элементы двигательных действий маховой ноги

Инерционные подъем ступни	Разгон ноги вперед	Торможение бедра и выхлест голени	Опускание		Инерционный подъем ступни	Разгон ноги вперед	Торможение бедра и выхлест голени	Опускание		Инерционный подъем ступни	Разгон ноги вперед
---------------------------	--------------------	-----------------------------------	-----------	--	---------------------------	--------------------	-----------------------------------	-----------	--	---------------------------	--------------------

ноги

Двигательные действия при переходе опоры

	Широкий шаг		Широкий шаг	
--	-------------	--	-------------	--

Элементы двигательных действий при переходе опоры

	Постановка ноги на опору с выдвинутым вперед тазом и одновременно вынесенным вперед плечом разноименной впереди ноге	Скрученное положение поперечной плечевой и тазовой оси с последующим отрывом от опоры ноги		Постановка ноги на опору с выдвинутым вперед тазом и одновременно вынесенным вперед плечом разноименной впереди ноге	Скрученное положение поперечной плечевой и тазовой оси с последующим отрывом от опоры ноги	
--	--	--	--	--	--	--

Запомни позы, цикл, периоды, фазы, двигательные действия и составляющие их элементы в шаге спортивной ходьбы!

Результаты исследования. Техника спортивной ходьбы подробно представлена авторами статьи в пособии «Новый взгляд на технику спортивной ходьбы», где разделы отражают части дистанции: старт, стартовый разгон, ходьба по дистанции. Непосредственно техника шага раскрыта в разделах: амортизация – задний мах, задний мах переносной ноги, амортизация опорной ногой, динамическая осанка «амортизация – задний мах», отталкивание – передний мах, передний мах переносной ноги, отталкивание опорной ногой, динамическая осанка «отталкивание – передний мах», переход опоры, динамическая осанка двойная опора, Специфические черты движений ходьбы конкретизированы в разделах: маховое движение ноги (мах бедром, захлест голени, торможение бедра, выхлест голени), опорное взаимодействие ноги (постановка, пережат, отрыв), движения таза, рук и плеч, скручивание туловища, прямолинейность движений скорохода (в вертикальной, сагиттальной и поперечной осях), скорость спортивной ходьбы, длина и частота шагов.

На рисунке представлена техника шага в ходьбе с выделением в ней цикла, периодов, фаз, двигательных действий и составляющих ее элементов.

Цикл движений в спортивной ходьбе состоит из двух шагов: с правой ноги на левую ногу и с левой ноги на правую и включает в себя два периода одиночной передней опоры, два периода одиночной задней опоры и два периода двойной опоры. В одном шаге передняя одиночная опора состоит из двух фаз: 1) амортизация опорной ногой и 2) задний мах переносной ногой. Задняя одиночная опора состоит из двух фаз: 1) отталкивание опорной ногой, 2) передний мах переносной ногой. Двойная опора состоит из фазы перехода опоры.

Лучшее понимание специфики движений шага спортивной ходьбы обеспечивается рассмотрением техники шага по динамическим позам скорохода, в каждой из которых определены двигательные действия скорохода, особенности движения рук, ног, туловища и таза, а также главное в технике движений.

Выводы:

1) Разделение техники шага на цикл, периоды, фазы и далее на двигательные действия и элементы действий, образуют вертикаль деления, позволяющая разучивающим ходьбу лучше представлять ее, запоминая и главное в ней, и ее нюансы.

2) Соотношение общего текста, рисунков и поясняющего текста раскрывает на взаимно дополняемой основе специфику техники скорохода и делает ее более понятной при теоретическом разучивании.

3) Подход, использованный при современном представлении техники спортивной ходьбы, в дальнейшем может быть применен при изложении других легкоатлетических упражнений.

Литература:

1. Травин Ю.Г., Фруктов А.Л. Глава Спортивная ходьба. Легкая атлетика: Учеб. для ин-ов физ. культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – Изд. 4-е доп. перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - С.317-321.

2. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. Уровень III. Международная Ассоциация легкоатлетических федераций. Московский региональный центр развития ИААФ. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. Под общей редакцией Вадима Зеличенка. М. - С. 94-103.

3. Беляев М.И. Милогия. Краснознаменск, 2001. – 588 с.

4. Бондаренко С.К. Спортивная и оздоровительная ходьба. Учебное пособие. – Спб.: НИИ Химии СПбГУ, 2001. С.10-22, 69.

5. Брайан Хейнли, Эндрю Дрейк, Атанасиос Биссас. Биомеханика элитных скороходов: анализ техники и влияние утомления. ИИААФ. Легкоатлетический вестник. Ежеквартальный журнал ИААФ. Том двадцать три, выпуск №4, декабрь 2008. – С.17-25.

6. Брайан Хейнли, Эндрю Дрейк, Атанасиос Биссас. Основные результаты биомеханического анализа техники спортивной ходьбы на Кубке мира 2008 года. ИИААФ. Легкоатлетический вестник. Ежеквартальный журнал ИААФ. Том двадцать три, выпуск №4, декабрь 2008. – С.63-73.

7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 57-65.

8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. Издание 2-е, дополненное – М.: Мир атлетов, 2003. – С. 43-65.

9. Назаров В.Т. Движения спортсмена. – Мн.: Польша, 1984. – С.105-126.

10. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. В кн.: Школа легкой атлетики: Обучение технике видов легкой атлетики /Под общей редакцией доцента Коробова А.В. – М., 1962 – С.32-42