

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 | | | | Правой опорной ноги | | | |
| Амортизация | | Отталкивание | | Амортизация | | Отталкивание | | Перехода опоры | | 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