

## **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Ключникова Надежда Владимировна**

студент, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета, РФ, г. Ишим

### **Пономарева Александра Сергеевна**

студент, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета, РФ, г. Ишим

### **Смирнова Анастасия Юрьевна**

студент, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета, РФ, г. Ишим

### **Гераськин Анатолий Александрович**

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМФК, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета, РФ, г. Ишим

**Аннотация.** В данной статье мы рассмотрим технику спортивной ходьбы, ее отличия от обычной ходьбы, а также задачи спортивной ходьбы.

**Ключевые слова:** спортивная ходьба, техника, отличия спортивной ходьбы, задачи спортивной ходьбы, легкая атлетика, шаг, движение рук, характеристики.

**Актуальность:** в последние годы в системе обучения школьников большое внимание уделяется спортивной ходьбе. Привлекательная для детей, сегодня спортивная ходьба является ведущей дисциплиной на занятиях физической культурой.

Ходьба - обычный способ передвижения человека, который является отличным физическим упражнением для. Во время длительных и ритмичных занятий ходьбой будут задействованы почти все группы мышц. Так же активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. Занятия с использованием ходьбы имеют оздоровительный эффект.

**Цель:** исследовать технику обучения школьников спортивной ходьбе

### **Задачи:**

1. Описать технику спортивной ходьбы
2. Обозначить отличия спортивной ходьбы
3. Выделить этапы обучения техники спортивной ходьбы

Техника спортивной ходьбы составляет один цикл действия, состоящий из двойного шага, шага левой и правой ноги. В цикле содержится: два периода одиночной опоры, два периода

двойной опоры и два периода переноса маховой ноги.

Период одиночной опоры одной ноги единовременен с периодом переноса другой ноги. Период двойной опоры кратковременный и его можно не заметить [5].

Во время ходьбы движение рук и ног перекрёстно. Из всех движений таза следует уделять большее значение движению вокруг вертикальной оси, т.к. это увеличивает длину шага. Так же таз движется по сагиттальной и поперечной оси.

### **Основными характеристиками техники ходьбы являются:**

- угол наклона туловища и величина вертикальных колебаний ОЦМ (общего центра массы) тела;
- длина и частота шагов и их зависимость от скорости ходьбы;
- периоды и фазы ходьбы;
- уменьшение длительности двойной опоры с увеличением скорости ходьбы;
- критический темп и критическая скорость ходьбы [4].

### **Основные отличия спортивной ходьбы:**

- высокая скорость передвижения;
- высокая частота движений, достигающая более 200 шагов в минуту;
- длина шага превышает 100 см, а у ведущих спортсменов до 120 см;
- выпрямленная опорная нога с момента постановки до момента вертикали;
- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;
- активная работа движения рук [1].

Наиболее важным условием совершенной техники ходьбы является умение свободно идти без лишнего напряжения и оптимально сочетать длину и частоту шагов.

### **Задачи спортивной ходьбы:**

#### **Задача 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.**

Технику спортивной ходьбы следует показывать в медленном темпе, разделяя движения и сопровождая кратким и чётким объяснением. Обучающихся необходимо расположить так, чтобы преподавателя, демонстрирующего технику спортивной ходьбы, можно было видеть и сбоку, и спереди, и сзади. Для создания более подробного представления о технике спортивной ходьбы следует использовать видеоматериалы [2].

После рассказа и демонстрации техники ходьбы занимающимся предлагается самим пройти 2-3 раза по 50-80 м. Преподаватель должен отметить наиболее серьезные ошибки (скованность движений, согнутые ноги, утрированная ходьба и т.п.) и назвать возможные варианты их устранения.

#### **Задача 2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе.**

Основным средством обучения в данном случае является медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт с одновременным поворотом тела и движениями рук, как при обычной ходьбе, оставаясь в таком положении до момента вертикали. В дальнейшем скорость движения постепенно увеличивается, главным образом за счет частоты шагов.

Обучая быстроте вынесения маховой ноги вперед, выполняется «семящая» ходьба (шаг 60 – 80 см), ходьба по кругу диаметром 5-6 м и ходьба «змейкой» (на 2-4 м вправо, затем влево). Эти упражнения чередуются с ходьбой по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии (50-60 м).

Для обучения поворотов таза вокруг вертикальной оси применяются противоположные повороты плечевого пояса и таза (плечи вправо, таз влево и наоборот), ходьба с «закручиванием», при которой движение правой ногой производится не столько вперед,

сколько влево и наоборот.

При неполном выпрямлении ноги в опорной фазе следует применять ходьбу в гору, акцентируя внимание на выпрямлении ноги в коленном суставе, ходьба по дорожке в обратном направлении. Чтобы ликвидировать излишнюю напряженность, можно выполнять упражнения на месте и в движении, попеременно перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую [3]. Все перечисленные упражнения в процессе обучения повторяются несколько раз в зависимости от освоения отдельных элементов техники.

### **Задача 3. Обучить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.**

Во время спортивной ходьбы руки должны быть согнуты под прямым или тупым углом и двигаться прямолинейно. Необходимо следить за тем, чтобы плечи были опущены, а руки двигались без лишнего напряжения.

Дистанция ходьбы в указанных упражнениях 100-150 м. Количество повторов упражнений зависит от правильности их выполнения и скорости усвоения движений.

### **Задача 4. Обучить технике спортивной ходьбы в целом.**

В процессе овладения техникой спортивной ходьбы необходимо многократно повторять различные упражнения, направленные на освоение отдельных элементов ходьбы в целом. С этой целью следует обращать особое внимание на: положение туловища и головы; мягкость шага, раскрепощенность движений туловища, рук и ног; достаточную длину шага; свободный перенос ноги с возможно низким переносом стопы; своевременный отрыв пятки от грунта; согласованность всех движений [1].

Основными средствами обучения технике спортивной ходьбы в целом будут: ходьба с различной скоростью на различные дистанции (400-800 м и более) с указанием ошибок в движениях ног, таза, рук, положении туловища; ходьба с нахождением оптимального соотношения длины и частоты шагов.

### **Задача 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.**

При совершенствовании техники спортивной ходьбы обучающийся должен найти удобный для себя темп ходьбы с оптимальным сочетанием длины, частоты шагов и соотношением количества вдохов и выдохов с количеством шагов, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук и, наконец, общую слаженность всех движений. Немаловажное значение на данном этапе обучения будет играть повышение уровня общей и специальной физической подготовленности на фоне постепенного увеличения отрезков ходьбы с включением подъемов и спусков различной крутизны. В процессе обучения закрепляется правильный стереотип движений [2].

Спортивная ходьба является сложным видом лёгкой атлетики. Достижение высоких результатов зависит от степени заинтересованности школьников. Для успешных результатов в спортивной ходьбе, необходимо в совершенстве обладать техникой, уметь выполнять задачи, поставленные учителем и развивать следующие качества: выносливость, силу, целеустремленность, настойчивость, упорство.

### **Список литературы:**

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. — Мн.: Тесей, 2020. — 336 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 464 с
3. Муратова Г.Р., Бойматов Х.Х. Научно-методические основы спортивной ходьбы [Текст]:

Учебное пособие /. — Ташкент: "Umid Design", 2021. - 104 стр.

4. Спортивная ходьба: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2019. - 27 с.

5. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов 1□2 курсов бакалавриата: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. — 76 с. 1 экз.