Міністерство освіти і науки України

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної культури та спорту

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
«Навчання техніки спортивної ходьби»
для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

(галузь знань 131 «Прикладна механіка»,133 «Галузеве машинобудування» 142 «Енергетичне машинобудування»,144«Теплоенергетика», 101 «Екологія», 183 «Технології захисту навколишнього середовища»,185 «Нафтогазова інженерія та технології», 122 «Комп'ютерні науки», 123 «Комп'ютерна інженерія»)

Одеса ОНТУ - 2021

Методичні рекомендації «Навчання техніки спортивної ходьби» для для здобувачів вищої освіти денної форми навчання (галузь знань 131 «Прикладна механіка»,133 «Галузеве машинобудування», 142 «Енергетичне машинобудування», 144 «Теплоенергетика», 101 «Екологія», 183 «Технології захисту навколишнього середовища»,185 «Нафтогазова інженерія та технології», 122 «Комп'ютерні науки», 123 «Комп'ютерна інженерія») / Укладачі : доцент **Р.С.** Яготін, доцент С. В. Халайджі, ст. викладач Н.Г.Лаговська, ст. викладач Л.М.Цапенко - Одеса: ОНТУ, 2021.

Укладачі : доцент Р.С. Яготін: ст. викладач Н.Г. Лаговська, ст. викладач Л.М. Цапенко
Відповідальний за випуск: доцент Б.І.Струк
Рецензент Б.І.Струк – канд. пед. наук

ЗМІСТ

Вступ…… 4
1. Історія спортивної ходьби……...5
2. Загальні основи техніки ходьби…… 8
3. Особливості техніки спортивної ходьби……... 10
4. Методика навчання техніки спортивної ходьби...16
5. Вправи для оволодіння технікою
спортивної ходьби……... 17
6. Травми під час спортивної ходьби…… 20
Література…… 22

ВСТУП

Легку атлетику дуже часто називають “королевою спорту”. Це пояснюється тим, що її програма в усіх найбільших міжнародних змаганнях, включаючи і Олімпійські ігри, є найбільшою за кількістю медалей, що розігруються.

Легка атлетика є одним з основних видів спорту в системі фізичного виховання. Легкою атлетикою в нашому суспільстві займаються мільйони людей. Такий масовий розвиток цього виду спорту допомагає вирішувати завдання, які стоять перед фізичним рухом у нашій країні: добитись досконалості нашого суспільства, зміцнити його здоров’я, підготувати молодь до праці та захисту Вітчизни.

Легка атлетика поділяється на п’ять видів: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. Ці види у свою чергу, підрозділяються на багато видів і різновидів.

Ходьба – це спосіб пересування людини. При тривалій та ритмічній ходьбі в роботу включаються майже всі м’язи тіла, посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної систем організму, підвищується обмін речовин, що посилює оздоровчий ефект. Ходьби людина навчається в ранньому віці, але і надалі необхідно вдосконалювати її техніку, щоб уміти ходити правильно, красиво та економно.

Крім звичайної ходьби, є її різновиди: стройова, спортивна. У змаганнях використовується спортивна ходьба – найбільш складна за технікою, але найбільш ефективна. Вона потребує більш інтенсивної роботи, а значить, і підвищених енергетичних витрат. Тому заняття спортивною ходьбою значно впливають на організм спортсмена, змінюють його внутрішні органи й системи, покращують їх працездатність, задовільно впливають на розвиток сили, витривалості, виховують вольові якості.

ІСТОРІЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Історія спортивної ходьби невелика в порівнянні з історією інших видів легкої атлетики, які отримали визнання ще в, Стародавньої Греції, на ранніх олімпійських іграх. Змагання зі спортивної ходьби в тому вигляді, в якому ми звикли бачити їх сьогодні, тобто за певними правилами, на точно виміряної дистанції, проводяться трохи більше ста років.

До програми давніх Олімпійських ігор спортивна ходьба не входила, хоча відомо, що грецькі атлети застосовували ходьбу як засіб вдосконалення своїх фізичних здібностей. Відомий грецький воїн Фідипод, що повідомив жителям міста Афіни про перемогу греків в Марафонській битві в 490 р.до н.е., був теж відмінним ходоком. За рік до цієї битви він пройшов 200 км з Афін до Лакедемону за два дні.

Зародження та становлення спортивної ходьби як виду легкої атлетики відносятся до середини минулого сторіччя. Змагання з ходьби почали проводитись в Європі ще в XIV ст., а в 1483 р. було проведено змагання на 140 км за маршрутом Семюр – Отюн – Семюр. Можна припустити, що це були змагання зі звичайної ходьби, а не зі спортивної. Перші офіційні змагання відбулись в Англії в 1866 р. Переможець – Е. Чемберс пройшов 7 миль (11 км 263 м) за 1 год 28 с. В змаганнях приймали участь лише чотири спортсмени. Приклад Англії наслідували багато інших країн. В перший період розвитку спортивної ходьби (друга половина XIX ст.) змагання проводились як на коротких (1, 2, 3, 7 миль) так і на наддовгих дистанціях, наприклад Лондон – Брайтон (83 км), Відень – Берлін (571 км) чи Турін – Марсель – Барселона (1100 км). Перші великі міжнародні змагання відбулись у Франції в 1892р. за

маршрутом Париж – Бельфор (496 км), переміг Раможе з часом 100 год 5 хв.

Починаючи з XVI Олімпійських ігор, змагання із спортивної ходьби проводяться на двох дистанціях – 20 і 50 км. З 1979 року спортивна ходьба включена у змагання серед жінок, а з 1980 року увійшла до програми Олімпійських ігор.

В 1936 р. спортивну ходьбу на 5 і 10 км включили в програму першості СРСР. На обох дистанціях переміг москвич М. Калінін (21.38,1; 54.21,5). Надзвичайно високих результатів здобув в 1940 і 1941 рр. І. Шкодін. Його час на 3 і 5 км (12.01,0 і 20.51,0) був тоді кращим у світі. В 1946 р. в програму першості СРСР була включена ходьба на 50 км. Переможцем став А. Ліепаскалнс (4 : 49.35,8). В цьому ж році спортивна ходьба ввійшла в командний залік першості СРСР, що значно стимулювало подальший розвиток цього виду легкої атлетики в усіх республіках країни.

В 1945 – 1952 рр. особливо добре виступали латвійські скороходи котрі неодноразово покращували рекорди і вищі досягнення СРСР і світу на основних дистанціях з ходьби. На Олімпійських іграх 1952 р. Б. Юнк завоював бронзову медаль в ходьбі на 10 км.

Самим відомим спортсменом зі спортивної ходьби в Україні є Володимир Голубничий.

Спортивна кар'єра Голубничого тривала понад двадцять років. Свій перший світовий рекорд він встановив у 19 років, а в останній для себе Олімпіаді брав участь, коли йому було вже 40.

У віці 24 роки український легкоатлет в ходьбі на 20 кілометрів завоював свою першу золоту олімпійську медаль на Олімпіаді у Римі в 1960 р.

На Олімпійських іграх в Токіо в 1964 році він завоював лише бронзову медаль. А друге своє олімпійське

«золото» Голубничий отримав вже на іграх XIX Олімпіади 1968 року в Мехіко. Перемогти Голубничому допоміг інший український скороход - Микола Смага, який завоював бронзову медаль.

На іграх XX Олімпіади 1972 року в Мюнхені Голубничий завоював срібну медаль. І на останню для себе XXI Олімпіаду 1976 року в Монреалі Володимир Голубничий потрапив зовсім не за минулі заслуги, а тому що на відбіркових змаганнях показав чудовий результат. Але фінішував він тільки сьомим.

Відомими скороходами України в різні роки були Б. Яковлев, А. Соломін, Ю. Андрющенко, В. Попович, І. Главан, І. Бензерук та інши. Наші спортсмени і досі займають достойні місця в світових рейтингах.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ ХОДЬБИ

Ходьба є циклічним локомоторним рухом. У всіх видах ходьби (мається на увазі одна й та сама особливість) – постійна опора. Ця особливість і відрізняє ходьбу від бігу, де чергуються опорні періоди і періоди польоту.

У ходьбі, таким чином, постійна опора об ґрунт здійснюється то однією, то одночасно обома ногами. Подвійний крок (крок із лівої ноги і з правої) складає один цикл рухів. Кожна нога в ходьбі буває опорною і маховою. Більш активним періодом у русі ніг є опорний, у цей час за рахунок руху опорної ноги тіло спортсмена переміщається по дистанції. Час, протягом якого нога є опорою тіла (опорний час), більше ніж час переносу ноги. Ця особливість і визначає двохопорний період у ходьбі.

Період опори починається з моменту, коли спортсмен ставить ногу на ґрунт поперед проекції центру маси тіла. Потім передається вага тіла на опорну ногу і закінчується період активним відштовхуванням від ґрунту (рис.1).

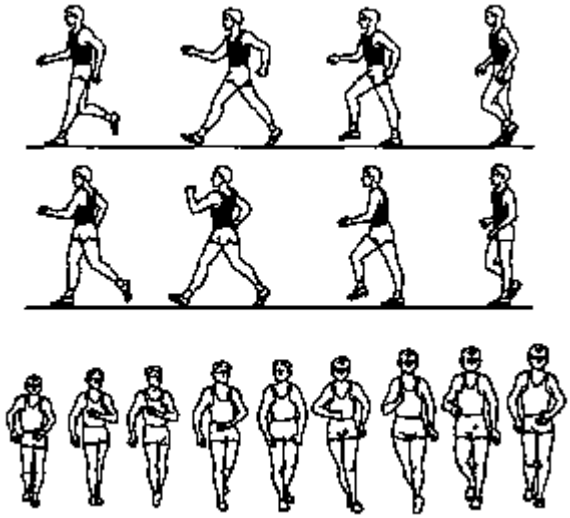

Рис.1. Техніка спортивної ходьби

Найбільш важливою фазою в русі швидкохода є відштовхування, яке виконане шляхом розгинання поштовхової ноги в тазостегнових, колінних суглобах і підошвовому згинанні стопи і пальців з одночасним виносом махової ноги. Кут відштовхування в ходьбі – 55–65^{0}.

При ходьбі взаємодія швидкохода з ґрунтом відбувається через опорну ногу, тому вивчення опорних реакцій стає найбільш значним в аналізі всього цілісного руху. Джерелом сил руху при ходьбі слугує робота м'язів, за рахунок м'язових скорочень відбувається відштовхування і людина просувається вперед.

Тільки в результаті взаємодії внутрішніх сил (скорочення м'язів) і зовнішніх (сила реакції опори) можливе переміщення в просторі. До зовнішніх сил належать також сила маси (спрямована вертикально зверху вниз) і сила опору середовища. Сила реакції опори виникає у відповідь на дію тіла спортсмена на опору. Вона дорівнює за розміром силі дії на ґрунт і протилежна за напрямком, вона виявляється тільки в опорному періоді.

У фазі відштовхування сила реакції опори спрямована вгору-вперед і співпадає з напрямком руху тіла, отже, у фазі відштовхування сила реакції опори буде силою, що сприяє просуванню вперед.

У фазі передньої опори, навпаки, сила реакції опори діє назустріч руху і є гальмуючою силою. Щоб зменшити гальмуючий вплив цієї сили при передній опорі, потрібно ставити ногу ближче до проекції загального центру маси тіла, тобто під кутом більш близьким до прямого.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Під технікою спортивної ходьби ми розуміємо спосіб виконання фізичних вправ, що забезпечують найбільш доцільне й ефективне вирішення рухомого завдання (йти правильно і швидко).

Спортивна ходьба має багато загального зі звичайною ходьбою і водночас відрізняється від неї великою координаційною складністю, ефективністю та економічністю.

Основні характерні ознаки спортивної ходьби:

– висока швидкість пересування, майже в 2 рази вища, ніж за звичайної ходьби (понад 14 км/год);

– висока частота рухів, що досягає 190–200 і більше кроків на хвилину;

– довжина кроку перевищує 100 см, у деяких швидкоходів 115–120 см;

– випрямлена опорна нога в момент вертикалі (ходьба на прямих ногах);

– значні рухи таза навколо вертикальної осі;

– активні рухи рук у передньому і задньому напрямках.

Для аналізу техніки спортивної ходьби розглянемо характерні рухи протягом одного циклу – подвійного кроку. У момент коли стопа однієї ноги, яка відштовхується, ще торкається носком ґрунту, інша нога, закінчуючи спереду випрямлення ставиться на ґрунт із п’ятки (її зовнішнім боком). У цей час швидкохід перебуває у двохопорному положенні. Після відштовхування стопою від ґрунту гомілка цієї ноги трохи вгору. Це відбувається в результаті переміщення швидкохода вперед і руху стегна вниз-уперед при гарному розслабленні м’язів ноги. Використовуючи цей рух ноги, швидкохід швидко виносить її (тепер вона махова) уперед.

Стопа махової ноги піднімається від землі невисоко. Продовжуючи рух ноги вперед, її потрібно вивести стегном угору і одночасно почати розгинати її в колінному суглобі. Досягнувши необхідної висоти підйому, стегно махової ноги опускається вниз. Гомілка продовжує рухатися вперед і до моменту торкання доріжки нога випрямляється. Махова нога, закінчивши рух стає опорною.

Правильне приземлення ноги має велике значення в техніці спортивної ходьби.

По-перше, стопа повинна ставитися на ґрунт м'яко, потрібно, як говорять швидкоходи "находити на ногу", а не робити різкого, утикаючого руху.

По-друге, не можна допускати передчасного випрямлення ноги під час її переносу. У цьому випадку при приземленні нога буде ставитися зверху вниз і назад. Така постановка, як говорять швидкоходи "із замахом", зменшує довжину кроку і, як правило, призводить до втрати контакту з ґрунтом.

У спортивній ходьбі на відміну від звичайної нога майже весь опорний період перебуває не в зігнутому, а у випрямленому положенні і згинається лише перед тим, як відокремиться від опори. Ця особливість спортивної ходьби має важливе значення.

По-перше, в одноопорному періоді випрямлене положення ноги не вимагає великої напруги чотирьохголового м'яза стегна. Зігнуте ж положення опорної ноги вимагає значно більших м'язових зусиль для утримання ноги від подальшого згинання під впливом маси тіла. У цьому випадку вся маса тіла припадає на суглоб, його зв'язки. Таким чином, найбільш великі м'язи ніг (чотирьохголові м'язи стегон) майже не беруть активної участі в амортизації та утримуванні ваги тіла швидкохода в

момент вертикалі і тому одержують можливість деякого “відпочинку”.

По-друге, у фазі відштовхування чотирьохголовий м’яз стегна бере участі, тому що нога була випрямлена, що помітно знижує ефект тиску на ґрунт і зменшує тим самим силу реакції опори. І у скорохода менше можливості перейти на біг.

Для високої швидкості й економічності ходьби велике значення має прямолінійність поступального руху тіла скорохода. Про рівень прямолінійності поступального руху слід судити по траєкторії загального центру маси. При правильній спортивній ходьбі крива вертикальних коливань наближається до прямої лінії.

Необхідно уникати і бокових відхилень загального центру маси від прямолінійного шляху. Вони виникають насамперед через те, що точки опори при ходьбі поперемінно розташовуються по боках від проекції загального центру маси на опору. Основною причиною бокових коливань є постановка стоп на дві паралельні лінії. З метою запобігання цього швидкоходи прагнуть ставити стопи носком уперед і внутрішнім краєм впритул до прямої лінії або прямо на лінію.

Положення тулуба повинно бути майже вертикальним. За даними різних досліджень, нахил тулуба коливається від 1,5º до 3º.

Для юних швидкоходів характерні дещо більші величини.

Під нахилом тулуба ми розуміємо загальний нахил тіла вперед (таз поданий уперед), а не “злам” тулуба в тазостегнових суглобах. Невеликий нахил тулуба вперед, особливо в момент відштовхування, поліпшує умови відштовхування. На положення тулуба впливає і положення голови під час ходьби. Опущена голова створює умови для нахилу тулуба вперед. Деякі скороходи,

нахиляючи тулуб вперед, залишають таз ззаду. Це не дає ніяких переваг. Більш того, при такому положенні тулуба легше порушити правила ходьби - перейти на біг (рис. 2).

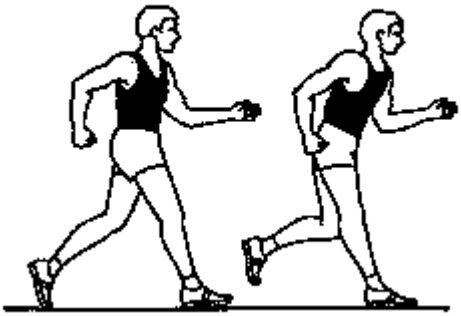

Рис.2. Помилки в нахилі

Більш значні рухи тулуба навколо вертикальної осі. Спостерігаючи зверху за рухом швидкохода, можна помітити скручування тулуба в результаті поворотів плечового пояса і таза в протилежних напрямках. Таке “скручування”, що виконується при русі рук, природно, врівноважує рухи ніг і таза. Воно зменшує рівень відхилення загального центру маси від прямолінійного просування і сприяє підвищенню м’язових зусиль за рахунок попереднього розтягування м’язів і збільшення амплітуди їх скорочення. Рухи таза навколо вертикальної осі – важлива деталь техніки спортивної ходьби, що дає змогу збільшити довжину кроку.

Великого значення при спортивній ходьбі набувають рухи рук (рис.3).

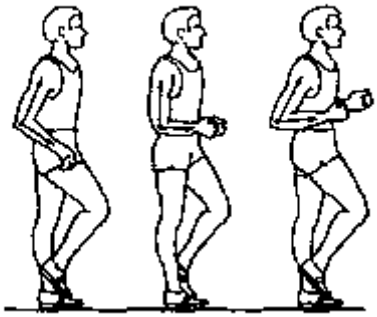

Рис.3. Положення рук при спортивної ходьбі

Руки допомагають зберегти рівновагу і регулювати частоту кроків (за рахунок зміни кута згинання в ліктьових суглобах). Кут згинання під час ходьби змінюється приблизно від 68^0 до 120^0. Рухи руками необхідно виконувати в боковій площині, з тим щоб кисть, злегка стиснута в кулак, при русі вперед не перетинала середньої лінії тулуба, а при русі назад лікоть не піднімався вище рівня плечей.

Під час ходьби повинні активно працювати майже всі м’язи і найбільшою мірою м’язи ніг. При цьому важливо, щоб напружувалися і скорочувалися тільки ті м’язи, що дійсно повинні працювати в кожний даний момент, інші м’язи повинні бути розслаблені. Без цього не можна безпечно і правильно виконати всі рухи.

Основні вимоги існуючих правил змагань зі спортивної ходьбі зводяться до такого:

– при ходьбі спортсмен не повинен втрачати опору об ґрунт (наявність фази польоту є основною помилкою у спортивній ходьбі);

– швидкохід повинен йти так, щоб у кожному кроці опорна нога при проходженні вертикалі була випрямлена в колінному суглобі.

Перерозгинання ж опорної ноги в момент вертикалі, що зустрічається у деяких швидкоходів, не вважається помилкою.

Не дотримання цих правил веде до дискваліфікації спортсмена.

Основними дистанціями спортивної ходьби за якими проводяться офіційні міжнародні змагання є дистанції:

– у жінок – 10 і 20 км.
– у чоловіків – 20 і 50 км.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Спортивна ходьба має корисні властивості, які важко відтворити іншими видами фізичного навантаження. В першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин - артеріол, вен, капілярів. Недолік рухів у сучасних студентах призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушенню кровопостачання тканин. Правильно дозована спортивна ходьба на заняттях з фізичної культури впливає на всі ланки опорно-рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін. З усіх видів ходьби спортивна ходьба найбільш складна за технікою, але разом з тим вона і найефективніша.

Основною метою є оволодіння тими, хто займається, ефективною і економічною технікою спортивної ходьби.

Як на початковому етапі навчанні так і на етапі вдосконалення необхідно використовувати обидва методи навчання – по частинам і в цілому. Цілісний метод доцільно використовувати як контроль за якістю оволодіння як окремими елементами, так і вправою в цілому.

Навчання починається зі створення правильного уявлення щодо вправи, яка вивчається. На заняттях необхідно застосовувати спеціальні вправи, що дають можливість більш успішно опанувати як окремі елементами, так і всю техніку спортивної ходьби в цілому.

ВПРАВИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Вправи для розвитку рухливості в суглобах

1. В. п. – О. с. Нахили тулуба вперед із випрямленими ногами. Виконувати 10–15 разів.

2. В. п. – Стійка, ноги разом, носки на колоді (маті, гімнастичній лавці). Піднімання й опускання п’ят (погойдування). Стежити, щоб ноги в колінному суглобі були прямими. Виконувати 10–15 разів.

3. В. п. – О. с. У русі на кожний крок нахили тулуба вперед до прямої ноги зі значно піднятим носком стопи, одночасно торкатися пальцями або долонями ґрунту. При виконанні вправи особливу увагу звернути на постановку прямої махової ноги на п’ятку з деяким поворотом таза. Виконувати на відстані 50–80 м.

Вправи, що сприяють правильній постановці стопи на ґрунт

1. В. п. – Стійка ноги порізно, ступні паралельно. Перехід із носків на п’ятки з акцентом на піднімання носків. Тулуб тримати прямий, не нахилятися, ноги випрямлені в колінних суглобах. Виконувати 10–15 разів.

2. В. п. – Стійка ноги в широкому кроку, нога, що позаду, стоїть на всій стопі, нога, що попереду – на п’ятці. Перейти на носок ноги, що стоїть позаду і на всю стопу ноги, що стоїть м’яко, ноги прямі. Виконувати 20–30 разів.

3. Рух кроком з перебільшеним підйомом носка стопи. Виконувати на відстані 100 м. Ноги прямі, руки опущені вниз.

4. Те саме але по м’якому ґрунту (піску, не глибокому снігу).

Вправи, для оволодіння рухами ніг у цілому

1. Звичайна ходьба (повільна) із постановкою випрямленої ноги на ґрунт із п’ятки зі збереженням такого

положення до проходження вертикалі. Руки зігнуті в ліктях, тулуб прямий. Виконувати 100–180 м.

2. Та сама вправа, але з поступовим збільшенням темпу руху. Виконувати 150–200 м.

3. Спортивна ходьба по колу малого діаметра (5–6 м) “змійкою” (5–6 кроків вліво, 5–6 кроків вправо). Виконувати протягом 4–5 хв, не швидко. При виконанні вправи стежити за положенням ніг:

– ноги повинні бути прямі;
– махову ногу ставити з п’ятки;
– робота рук повинна бути ритмічною.

4. Спортивна ходьба дріботливим кроком, (довжина кроку 60–70 см) у чергуванні з ходьбою широким кроком (115–125 см). Виконувати на доріжці стадіону: 50 м ходьбою дріботливим кроком, 50 м широким кроком. Виконувати 4–5 разів. Стежити за постановкою прямої ноги з п’ятки, тулуб трохи нахилений уперед.

5. Спортивна ходьба по невисокій траві з обов’язковим торканням її підошвою. Виконувати 5–10 хв у повільному темпі. Стежити за розслабленим проносом маховий ноги, торкаючись трави п’ятою.

Вправи, що сприяють удосконаленню поворотів таза навколо вертикальної осі

1. В. П. – Ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. Взаємно протилежні повороти плечового пояса і таза. Виконувати 2–3 хв. Спочатку звертати увагу на амплітуду поворотів таза, потім на підвищення темпу, зберігаючи амплітуду.

2. В. П. – Стійка на носках. Повороти таза навколо вертикальної осі, ноги у колінних суглобах не згинати. Рух руками як при спортивній ходьбі. Виконувати 50–60 разів.

3. Та сама вправа, тільки з підскоками.

4. В. П. – О. с., палиця у руках на рівні пояса (хват на ширині таза). Спортивна ходьба, на кожний крок при

повороті таза прагнути дістати палицю стегном. Виконувати на кожний рахунок повільно, 100–150 м.

5. Ходьба з “закручуванням”, крокуючи лівою ногою не стільки вперед, скільки далеко вправо, а правою ногою далеко вліво.

6. Спортивна ходьба з акцентованим поворотом таза навколо вертикальної осі, руки прямі.

7. Спортивна ходьба в середньому темпі. Довжина кроку поступово збільшується за рахунок зміни амплітуди і поворотів таза. Виконувати на стадіоні 3–5 хв. Рух таза з боку махової ноги повинен бути плавний, нерідкий, опорна нога повинна бути пряма.

Вправи, що сприяють оволодінню активною роботою плечового пояса

1. В. П. – О. с., руки зчеплені перед груддю. Спортивна ходьба в повільному темпі, виконувати на відстані 100–150 м.

2. В. П. – О. с., руки за головою. Спортивна ходьба в повільному темпі, звертати увагу на поворот плечей в напрямку постановки протилежної ноги. 100–150 м.

3. В. П. – О. с., палиця на плечах, руки лежать на палиці. Спортивна ходьба в повільному темпі 150–200 м. Вправи з фіксацією рук необхідно чергувати з рухами за нормальною амплітудою.

ТРАВМИ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Спортивна ходьба вимагає від вас тримати тіло прямо, не нахиляючись вперед. Руки і верхня частина тіла використовуються для встановлення рівноваги і посилення руху стегон і литок. Більшість спортсменів стискають кулаки, але ми б порадили вам розслабити долоні - менше навантаження на спину. Так як ви майже біжите, не відриваючи ступні від поверхні і не нахиляючись вперед, «задня» нога повинна стояти довше, поки ви її обходите. Щиколотка повинна бути вигнута назад, щоб притискати ногу. Стегна виляють при ході, яка є «фірмовою» у представників спортивної ходьби.

Травми відбуваються через надмірну ампліфікацію і довжину кроку. Наприклад, так як «задня» нога залишається на поверхні, литкові м'язи сильно натягнуті, що веде до тріщин в щиколотці. Крім того, ми бачимо розтягування ахіллесова сухожилля і болю позаду колін. Сильне обертання корпусу (виляння стегнами) викликає розтягування м'язів живота, м'язів на ребрах, попереку і сідниць.

Спортивна ходьба вимагає перевчити тіло так, щоб воно рухалося «по-новому». Спочатку все буде здаватися дивним і ви можете відчувати дискомфорт. Гнучкість дуже важлива для виконання певних рухів: ходьба в абсолютно прямому положенні, утримання ніг на поверхні, набір і утримання великої швидкості, виляння стегнами і посилення рухів нижньої частини тіла за допомогою верхньої частини. Тому розтяжки необхідно робити перед ходьбою, під час ходьби (якщо ви відчуваєте, що м'язи затікають) і після ходьби.

Спортивна ходьба - цікавий вид спорту, але вона не дає навантаження на всі групи м'язів. Діапазон рухів тут вкрай обмежений, і вам необхідні додаткові вправи.

І остання порада: обов'язково придбайте гарне спортивне взуття, яке забезпечує хорошу амортизацію. Пам'ятайте про необхідність заповнювати втрати рідини. Це дуже важливо!

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. – Минск: Высшая школа, 1981.

2. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. – Киев: Здоров'я, 1986. – 157 с.

3. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. легка атлетика: навч.посібник.-К.:Вища школа, 1994.-159 с.

4. Кривонос М. П., Юшкевич Т. П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. – Минск: Высшая школа, 1986. – 312 с.

5. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Терра спорт, 2000.

6. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. П. Озолина, Ю. М. Воронкина. – 4-е изд. – М.: ФиС, 1989.

7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, – 583 с.

8. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М.: Терра спорт, 2000.

9. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 502 с.

10. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: ФиС, 1982.