

Р. Ю. КОРОЛЬ

Научный руководитель – Н.И. Козлова, канд. пед. наук, доцент
Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ИХ УСТРАНЕНИЯ

Правила соревнований по спортивной ходьбе требуют выполнения двух условий: в процессе ходьбы не должно быть полета и нога в опорном периоде должна быть выпрямлена в момент вертикали.

Несоблюдение этих условий влечет за собой снятие участника с соревнования. Следовательно, эти ошибки считаются наиболее серьезными, а средства и методы их исправления – первоочередными.

Появление полета можно объяснить излишней высокой скоростью передвижения для данного скорохода. Известно, что у разных скороходов периоды полета появляются на разной скорости — от 3,33 до 4,21 м/с. Эта критическая скорость в результате тренировки совершенствуется и становится более высокой.

Переход с ходьбы на бег может произойти и при очень большом наклоне туловища вперед, когда скороход сгибает туловище и оставляет таз сзади. Чтобы устранить эту ошибку, нужно при ходьбе избегать маха свободной ногой вверх, а продвигать ее больше вперед, а также найти правильное положение туловища, изменяя его наклон по отношению к горизонту. В то же время не рекомендуется ставить ногу на землю жестким «стопорящим» движением, которое приносит ненужные сотрясения и затормаживает общую скорость продвижения. Скороход постоянно должен помнить о мягкости и плавности передвижения.

Полет чаще появляется у тех скороходов, кто, сильно сгибая руки в локтевых суставах, производит движения больше вверх, чем вперед. Полет – самая серьезная ошибка, так как в большинстве случаев дисквалификация спортсменов происходит именно из-за нее.

Вторая ошибка – это постоянно согнутые ноги. Встречаются скороходы, у которых в опорном периоде не разгибаются полностью одна или обе ноги. Чтобы исправить эти ошибки, нужно выполнять специальные упражнения на растягивание мышц задней поверхности голени и бедра (например, ходьба в наклоне, ходьба с наклонами к каждой вынесенной вперед ноге с касанием земли противоположной рукой, упражнения барьериста). Если сгибается одна нога (чаще правая), то, тренируясь на стадионе, следует ходить так, чтобы правая нога была ближе к бровке, т. е. по часовой стрелке. Полезно при этом снизить темп ходьбы. При этом важно сосредоточивать внимание скорохода на полном разгибании ноги в коленном суставе.

До сих пор речь шла о так называемых наказуемых ошибках. Кроме этого, есть и другие ошибки, которые могут стать преградой на пути скорохода к высоким спортивным результатам.

У спортсменов с недостаточно развитой гибкостью наблюдается небольшая длина шага. У них же почти отсутствуют движения таза вокруг вертикальной оси. Увеличивая подвижность в суставах и умело, выполняя повороты таза вокруг вертикальной оси, скороход достигает оптимальной длины своего шага.

При совершенствовании движения таза вокруг вертикальной оси наблюдаются повороты опорной ноги на носке (пяточной внутрь). Сознательно выполнять эти повороты – значит, заметно снизить свою скорость. При правильном выносе бедра и области тазобедренного сустава маховой ноги вперед получается достаточно широкий шаг. При этом небольшой поворот стопы кнаружи выполняется естественно, а скорость ходьбы не уменьшается.

К числу частых ошибок можно отнести излишнее опускание плеча в момент вертикали (со стороны опорной ноги). При этом тазобедренный сустав опорной ноги обычно значительно выводится в сторону и получается нерациональная ходьба с движением таза в стороны.

Некоторые скороходы при ходьбе постоянно высоко держат плечи, дергают плечами, совершают отрывистые движения руками. Ошибочным также является наклонное положение головы, переразгибание опорной ноги, неумение правильно чередовать сокращение и расслабление мышц туловища и конечностей.

Главнейшей ошибкой считается неправильная работа рук. Руки должны работать в передне-заднем направлении и ни в коем случае не пересекать воображаемую вертикальную линию середины туловища, при этом руки у скороходов не должны подниматься выше уровня груди.

Спортсмен все время должен ощущать свободу движений. Излишняя скованность в движениях характерна для техники начинающего скорохода.

Исправлять ошибки лучше при относительно невысокой скорости передвижения. Сознательное отношение спортсмена к исправлению ошибок почти всегда приносит успех. Постепенно скорость ходьбы увеличивается до соревновательной и даже может быть выше ее.

Специальные упражнения выполняются круглогодично, хотя наибольший их объем приходится на зиму и весну, т. е. на подготовительный период. Специальные упражнения могут выполняться в основной части тренировочного занятия, а также в разминке и в утренней специализированной зарядке.