

**Обобщение педагогического опыта тренера-преподавателя Дубовой Надежды Валерьевны.**  
**«Система тренировки спортсменов в спортивной ходьбе».**

**Актуальность и перспективность опыта**

В последние годы спортивная ходьба в России стала одним из видов легкой атлетики, которая приносила и приносит медали на крупных международных соревнованиях.

В настоящее время юношеский спорт - это база подготовки спортивных резервов: уровень достижений юных спортсменов в современном спорте приближается к уровню взрослых спортсменов. Тренеру необходимо правильно применять средства и методы общей и специальной физической подготовки, направленность и величину нагрузки, а также учитывать индивидуальные особенности занимающихся спортом.

Тренировке юных спортсменов придаю большое значение, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент будущих достижений. Оптимальное сочетание средств общей и специальной физической подготовки позволит, с одной стороны, в полной мере использовать сенситивные периоды для развития двигательных качеств юных спортсменов, с другой - избежать ранней специализации и истощения функциональных резервов организма. В настоящее время в спортивной ходьбе идёт поиск оптимальных средств и методов, которые позволят наиболее полно реализовать потенциал спортсменов. Работы С. К. Бондаренко и А. М. Шимко посвящены обоснованию современных направлений развития методики тренировки в спортивной ходьбе. Отмечается повышение значения специализированной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Актуальность моей работы определяется возросшими требованиями к технической подготовленности спортсменов в спортивной ходьбе, необходимостью обучения рациональной технике ходьбы, выявлению и устранению слабых звеньев в технической подготовке, нахождению более эффективных вариантов спортивной ходьбы. Но задача тренера состоит не только в том, чтобы получить максимальный результат от спортсмена, но и важно воспитать личность с высокими моральными и психическими

качествами. В настоящее время тренеры уделяют большое внимание развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и физическим способностям спортсмена. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня в спорте.

**Цель моей работы** – определение основных принципов обучения техники спортивной ходьбы, руководствуясь которыми можно добиться высокой эффективности тренировочного процесса в спортивной ходьбе.

**Задачи исследования:**

1. Определить понятие и основные характеристики спортивной ходьбы;
2. Выявить особенности методик обучения спортивной ходьбы.

**Ведущая идея опыта, условия возникновения.**

Формирование стимула к занятиям физической культурой и спортом, необходимость воспитания здорового поколения в условиях развития новых технологий, малоподвижного образа жизни подростков.

**Технология опыта. Содержание, методы, приемы.**

Основными критериями на этапе спортивной подготовки являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания.

**Методы исследования.**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерской работы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания.

**Анализ научно-методической литературы**

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих

специалистов по проблеме определения дальнейшей спортивной специализации.

### ***Техника спортивной ходьбы***

В спортивной ходьбе, в отличие от обычной, нога весь опорный период находится в выпрямленном положении и сгибается лишь перед тем, как отделиться от опоры. Эта особенность спортивной ходьбы заложена в правилах соревнований и имеет важное значение.

Проведенные мною исследования показали, что во время ходьбы в работу включаются все группы мышц человека, а сердечно - сосудистая система работает в самом оптимальном режиме. Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений. Скороходу также необходимы гибкость в нижних конечностях, высокая подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах, сильные мышцы спины и сильная, хорошо растянутая мускулатура подвздошной части живота.

Человек, идущий спортивной ходьбой, отличается от человека с обычной ходьбой тем, что у него очень незначительное двух-опорное положение. При современных скоростях считают, что двух-опорное положение вообще отсутствует у скорохода.

Происходит активное движение в тазобедренных суставах вокруг вертикальной оси. Для более активного продвижения ходока опорная нога в коленном суставе выпрямляется.

Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время отличается от нее большой координационной сложностью, эффективностью и относительной экономичностью.

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

- высокая скорость передвижения;
- высокая частота движений, достигающая 200 и более шагов в минуту;
- длина шага превышает 100 см, а у ведущих скороходов 115 - 120 см;
- выпрямленная опорная нога с момента постановки до момента вертикали;
- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;
- активные движения рук в переднезаднем направлении;
- уменьшение длительности двойной опоры с увеличением скорости ходьбы.

## Методика обучения спортивной ходьбе

Процесс обучения в спортивной ходьбе начинается с обучения технике. Несмотря на кажущуюся простоту движений в спортивной ходьбе, процесс обучения технике - это всегда длительный процесс становления нового и сложного навыка. Научить держать прямую ногу в момент вертикали не требует большого времени. Сложность заключается в умении правильно чередовать сокращение мышц с расслаблением при сравнительно небольших амплитудах движений, выполняемых с большой частотой. Обучение технике можно начинать с самого раннего возраста (10- 12 лет), но этот процесс будет продолжаться многие годы вместе с ростом спортивного мастерства.

**Основная задача обучения** - научить правильной технике спортивной ходьбы, выполнять ее свободно, без излишнего напряжения, с разной скоростью передвижения, а также определить оптимальную скорость (темп и длину шага) для каждого занимающегося. Для решения указанной - задачи ниже предлагается методическая последовательность обучения, приводятся частные задачи, средства и методические указания.

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

**Методические указания.** Тренер или спортсмен несколько раз демонстрирует спортивную ходьбу после объяснения ее техники. Ходьба проводится с обычной соревновательной скоростью, а также медленно. Пытаясь воспроизвести технику ходьбы, занимающиеся проходят 2-3 раза по 50-60 м, а преподаватель обращает их внимание на основные ошибки: согнутые ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, наклон туловища вперед и назад, общую скованность движения и т.д.

**Задача 2.** Научить правильным движениям ног при спортивной ходьбе. Средства.

1. Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остается в таком положении до момента вертикали.
2. То же упражнение с постоянным увеличением скорости. Методические указания. При выполнении ходьбы ногу следует ставить на грунт с пятки с последующим перекатом на всю стопу. Полезно напомнить обучающимся об активном выпрямлении ноги к моменту постановки ее на грунт, а не раньше. Иначе будет получаться ходьба с «замахом», что способствует переходу на бег. Активно выводить голень вперед нужно рекомендовать только тем, кто

испытывает затруднения в выполнении разгибания ноги к началу ее приземления.

**Задача 3.** Научить движению таза при спортивной ходьбе.

Средства 1. Ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси. 2. Ходьба по прямой линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси. 3. В обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу (без движения рук). 4. То же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки.

**Методические указания.** Каждое упражнение повторяется несколько раз (в зависимости от освоения отдельных элементов техники). Дистанция в этих упражнениях - 50-100 м. Если обучающийся хорошо переносит тело с ноги на ногу, не закрепощаясь при этом, то 3-е и 4-е упражнения можно пропустить. 2-е упражнение можно выполнять по беговой линии беговой дорожки стадиона. Во 2-м и 3-м упражнениях стопы надо ставить прямо, не разворачивая носки наружу.

**Задача 4.** Обучить правильным движениям рук и плеч при спортивной ходьбе. Средства. 1. Имитация движений рук на месте. 2. Ходьба с руками за спиной. 3. Ходьба почти с прямыми руками. 4. Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

**Методические указания.** В 1-м упражнении не допускать движений в поперечном направлении. Движения должны быть свободными, без излишних напряжений. При выполнении 2-го упражнения надо указывать занимающимся на необходимость активных движений плечами. При этом руки могут быть сзади сцеплены. В 3-м упражнении движения руками выполнять широко и свободно. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях 100 м.

**Задача 5.** Совершенствование техники спортивной ходьбы. Средства. 1. Спортивная ходьба с различной скоростью: медленной, средней, быстрой. 2. Спортивная ходьба по наклонной дорожке (вниз, вверх), по шоссе.

**Методические указания.** При совершенствовании техники обращать внимание на:

а) положение туловища и головы;

б) мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук;

в) достаточную длину шага, свободный перенос ноги, следить за тем, чтобы стопа при этом проносилась возможно ниже;

г) своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта;

д) согласованность всех движений.

При ходьбе нужно избегать излишних вертикальных и боковых колебаний тела.

Дистанция ходьбы постепенно увеличивается до 400-800 м и более.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы, каждый обучающийся должен с помощью преподавателя определить удобный для себя темп ходьбы, оптимальное соотношение числа вдохов, выдохов и шагов и т.д. При ходьбе по наклонной дорожке обучающимся необходимо следить за правильным положением туловища, при ходьбе в гору наклонять туловище вперед в зависимости от крутизны склона, а при спуске - умело наклоняться назад.

Некоторые спортсмены не могут полностью разогнуть ногу (или даже ноги) в опорном периоде.

**В этом случае рекомендую такие упражнения:**

1. Ходьба в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе.
2. Ходьба с наклоном туловища вперед (выпрямлять ноги обязательно, руки помогают выпрямлению).
3. Ходьба с наклоном туловища вперед на каждый шаг, причем если впереди левая нога, то ее стопы касается левая рука.

**Для устранения «шлепающей» ходьбы и укрепления мышц голени применяю следующие упражнения:**

1. Ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей ступне, впереди стоящая нога на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги, на всю ступню впереди стоящей ноги, затем занять исходное положение.
2. Прикрепить петли к гимнастической скамейке или полу на расстоянии 60-70 см от стены. Стоя спиной к стене, встать в петли носками ног и без помощи рук (или с небольшой помощью) наклониться всем телом назад до опоры на стену. Затем вернуться в исходное положение.
3. Ходьба, в которой акцентируется постановка ноги с пятки резким перекатом на носок.
4. Ходьба по мягкому грунту.

**Для совершенствования поворотов таза вокруг вертикальной оси рекомендуются упражнения:**

1. Ноги на ширине ступни, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза.
2. То же, руки движутся как при спортивной ходьбе.
3. Ходьба с «закручиванием», шагать левой ногой не столько вперед, сколько далеко вправо, а правой - далеко влево.
4. То же, но ставить ногу на прямую линию (ходьба по прямой). Движение ногой выполнять вперед, а не в сторону.
5. Стоя на левой ноге, правая согнута впереди, руки перед грудью. Резко отводить согнутую ногу вправо и влево, акцентируя движение влево с движениями руками в противоположные стороны.

**Выводы.**

1. Приведенные мною рекомендации и упражнения позволят обеспечить физическое совершенствование юного спортсмена, не истощая функциональных резервов его организма, и сочетать начальную специализацию в избранном виде спорта с чувствительными периодами. Выбор стратегии подготовки юных скороходов с учетом вышеизложенного позволил на практике повысить эффективность тренировочного процесса. Учитывая данные закономерности, тренер по спортивной ходьбе обеспечит баланс между физической и технической подготовленностью, между общими и специфическими нагрузками, сохранит здоровье и сформирует основы будущего спортивного мастерства юных спортсменов.
2. Спортивная ходьба благотворительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

**Анализ результативности**

О результатах моей работы можно судить о результатах выступления моих воспитанников на соревнованиях различного уровня за 2020-2021 год.

Майоров Владимир – Победитель Первенства Мордовии по спортивной ходьбе 2020 года. 29.12.2020г. г. Саранск.

Серебряный призер Всероссийских соревнований по легкой атлетике “Чемпионы для России”. 3.03.21г. г. Пенза.

Бокова Ксения – призер Первенства Мордовии по спортивной ходьбе 2020.  
29.12.20г. г. Саранск.