

# Спортивная ходьба

---

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА

СТУДЕНТКА 1 КУРСА

ГРУППЫ 109

САФИУЛИНА ВИКТОРИЯ

# Спортивная ходьба

---

Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м на дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м на дорожке в помещении (5 000 м).



# История

---

Зарождение и становление спортивной ходьбы как вида легкой атлетики относится к середине XIX в.: первые соревнования в ходьбе на 7 миль были проведены в Англии в 1867 г.

I этап характеризуется соревнованиями на сверхдлинные дистанции: Вена—Берлин — 578 км; Париж — Бельфор — 496 км; Турин — Марсель—Барселона — 1100 км. Он продолжался вплоть до включения соревнований по спортивной ходьбе на 3,5 км и 10 км в программу Олимпийских игр 1908 г. в Лондоне.

II этап охватывает период с 1908 по 1932 г. В это время происходит становление спортивной ходьбы как олимпийского вида. На Играх 1932 г. в Лос-Анджелесе уже вводится одна из современных олимпийских дистанций — 50 км. Мировые рекорды по дорожке стадиона начали фиксироваться в ходьбе на 20 км с 1918 г., а на 50 км — с 1924 г.

III этап — 1932—1952 гг. — характерен тем, что подготовка скороходов становится круглогодичной. Применяются более современные методы подготовки, увеличивается объем тренировочных нагрузок.

# Правила

---

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй.

При этом должны соблюдаться следующие два правила:

- 1) Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.
- 2) Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.



# Техника

Основные характеристики техники ходьбы:

- 1) Угол наклона туловища и величина вертикальных колебаний ОЦМ (общего центра массы) тела;
- 2) Длина и частота шагов и их зависимость от скорости ходьбы;
- 3) Периоды и фазы ходьбы;
- 4) Уменьшение длительности двойной опоры с увеличением скорости ходьбы;
- 5) Критический темп и критическая скорость ходьбы. Продолжительность двухопорного периода в несколько раз меньше продолжительности одноопорного периода и зависит от скорости.

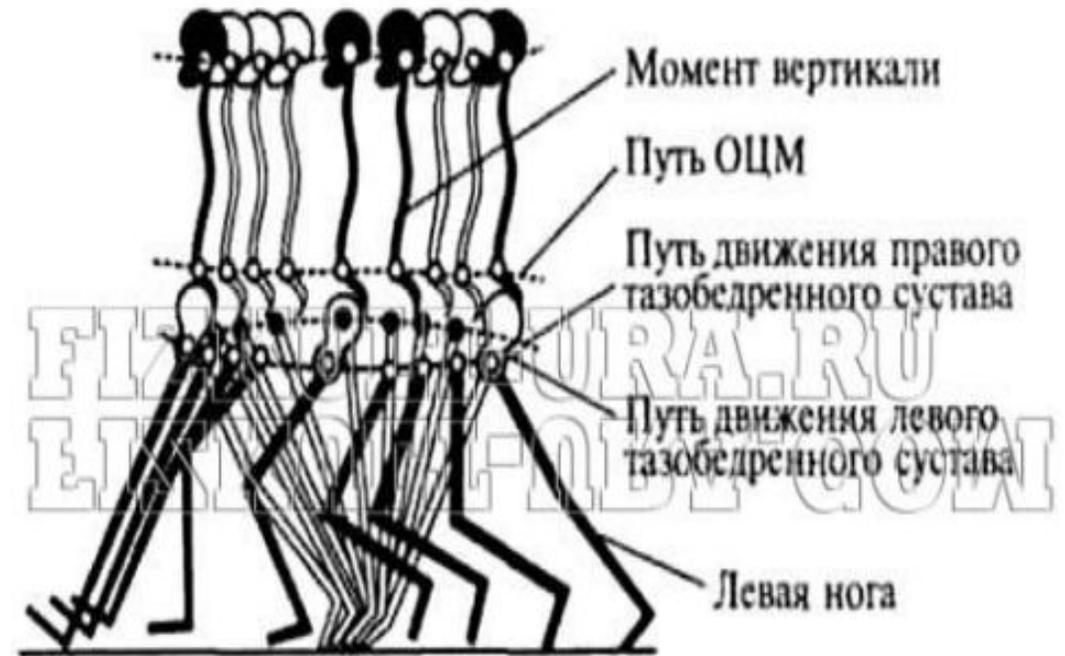


Схема движения ОЦМ в спортивной ходьбе

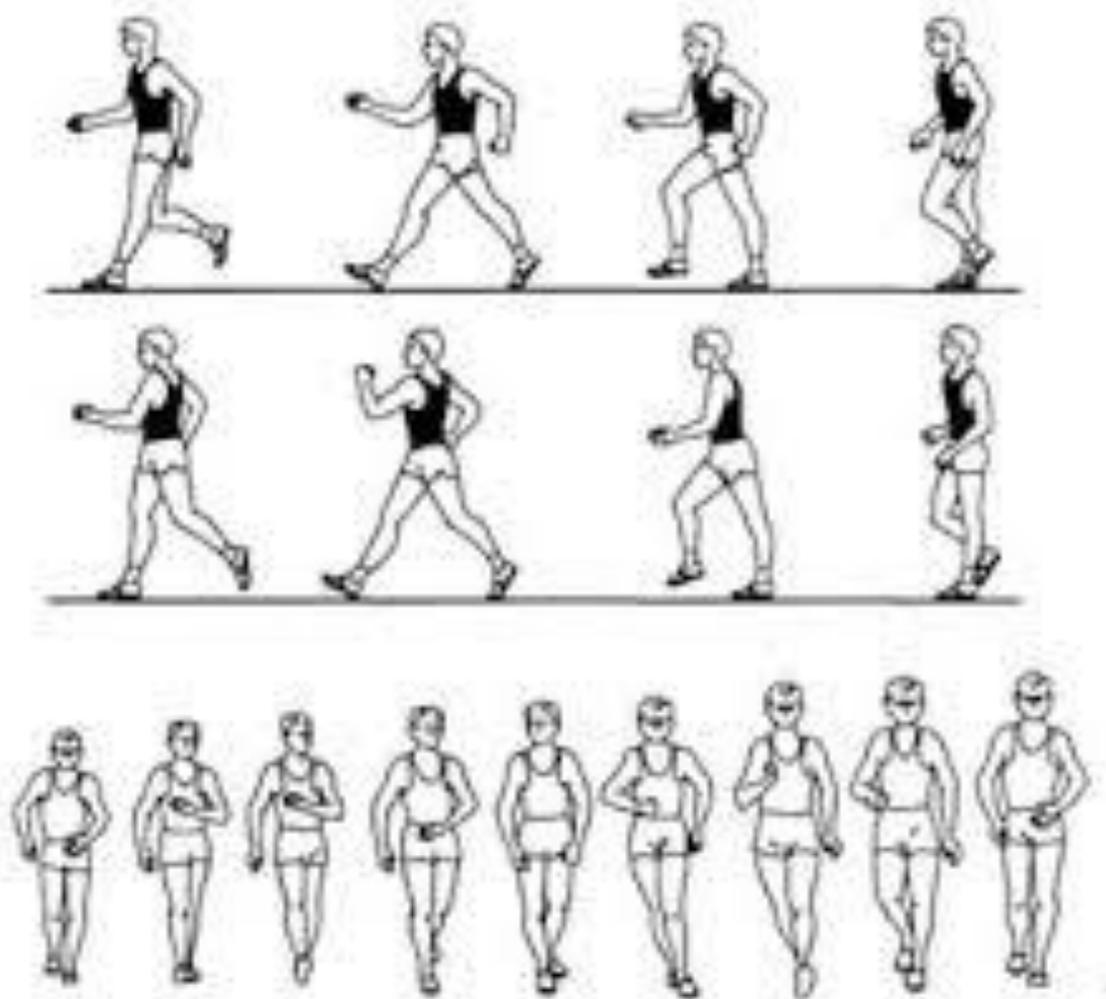


Рис. 15. Техника спортивной ходьбы

# Судейство

---

Ходьба в легкоатлетической программе является единственным видом, в котором присутствует субъективное судейство. Если в беге спортсменов снимают с дистанции только в исключительных случаях, то в практике ходьбы дисквалификация на дистанции обычное явление. Бывают случаи, когда атлетов дисквалифицируют после финиша. Судьи могут объявлять предупреждения ходокам при помощи лопаток желтого цвета, чтобы предотвратить нарушение ими правил. На одной стороне лопатки нарисована волнистая горизонтальная линия (обозначает потерю контакта с поверхностью), на другой - два отрезка, соединённых примерно под углом 150 градусов (обозначает согнутую ногу). Судья не может предупреждать более одного раза об одном и том же нарушении одного и того же спортсмена. Если правило нарушено и ходоку дано предупреждение, судья отправляет красную карточку старшему судье. Спортсмена дисквалифицируют в том случае, если три красные карточки от трёх разных судей на дистанции были направлены старшему судье. В этом случае спортсмену сообщают о дисквалификации показом красной карточки. Кроме того, старший судья может дисквалифицировать спортсмена единолично на последнем круге (если соревнования происходят на стадионе) или на последних 100 метрах дистанции (при ходьбе по шоссе).

# Спортивная ходьба на 20 км. Женщины

---

Ходьба на 20 километров- дисциплина, относящаяся к спортивной ходьбе легкоатлетической программы. Требует от спортсменов выносливости и тактического мышления. Проводится на шоссе. Ходьба на 20 км была включена в программу Олимпийских игр у мужчин с 1956 года, у женщин с 2000 года.



# История

---

Ходьба на 20 км позже всех была включена в программу Олимпийских игр у мужчин (1956), заменив ходьбу на 10 км. У женщин это первый и пока единственный вид спортивной ходьбы в программе Олимпийских игр. До 1995 года в программе чемпионатов мира у женщин присутствовала дисциплина ходьба 10 км, и начиная с 1995 года её заменила дистанция 20 км.

Наибольших успехов в этой дисциплине добивались легкоатлеты СССР (России), Италии, Польши, Испании, Мексики. Наиболее успешным на Олимпиадах у мужчин в этом виде был советский атлет Владимир Голубничий – 2 золотых, 1 серебряная и 1 бронзовая медаль (1960-1972). Известнейшие атлеты

Леонид Спирин (СССР)

Владимир Голубничий (СССР)

Роберт Корженёвски (Польша)

Олимпиада Иванова (Россия)

Ольга Каниськина (Россия)

Елена Николаева (Россия)

# Правила

---

Правильная спортивная ходьба основывается на двух основных моментах в технике:

Чередую шаги, человек должен постоянно иметь контакт одной из стоп с землей. Если же происходит отрыв от поверхности, как в беге, то его дисквалифицируют из соревнований;

После того, как одна нога была вынесена вперед, то она не должна сгибаться в колене до тех пор, пока не примет перпендикулярное положение относительно земли.

Позвоночник должен быть расслаблен, но не согнут, то есть спина прямая. Мышцы пресса во время спортивной ходьбы напрягаются, руки согнуты и не болтаются вдоль тела. Тело в процессе занятия данным видом легкой атлетики должно быть собранным и выполнять четкие последовательные шаги. Наступать необходимо сначала на пятку, после чего перекачивать стопу по земле до соприкосновения с ней подушечки возле пальцев.

Основная ошибка, фиксируемая судьями, это нарушение стиля ходьбы, обнаружение фазы полета, когда обе ноги отрываются от земли.

Цикл	Двойной шаг						
Периоды	Одиночная опора		Двойная опора	Одиночная опора		Двойная опора	
	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	
Моменты	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры
Позы							
Схема	Опора		Перенос		Опора		
	Перенос			Опора			

Периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе

# Рекорды

---

Спортсмены мужчины экстра класса показывают на дистанции 20 км результаты выше 1 ч 20 мин, женщины выше 1 ч 30 мин.

Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место
<b>Мировой рекорд</b>				
1:16.36	Юсукэ Судзуки	Япония	15 марта 2015	Номи, Япония
1:24.38	Лю Хун	Китай	6 июня 2015	Ла-Корунья, Испания
<b>Олимпийский рекорд</b>				
1:18.46	Чэнь Дин	Китай	4 августа 2012	Лондон, Великобритания
1:25.02		Россия	11 августа 2012	Лондон, Великобритания

# Спортивная ходьба в России

---

В России первые соревнования по спортивной ходьбе были проведены в 1892 г. на трех дистанциях — 1, 3 и 10 верст. В 1894 г. соревнование по спортивной ходьбе прошло на маршруте: Петербург—Царское Село. С 1924 г. начинается регистрация рекордов по спортивной ходьбе СССР. Соревнования проводятся на 3, 5, 10 и 20 км. В 1946 г. проводятся первые соревнования на 50 км. С 1952 г. советские скороходы участвуют в Олимпийских играх и создают серьезную конкуренцию спортсменам зарубежных стран, завоевывая олимпийские медали различного качества. В настоящее время российские скороходы занимают одно из ведущих мест на мировой спортивной арене. Ученые и тренеры продолжают исследования как техники спортивной ходьбы, так и методики подготовки скороходов для достижения высоких спортивных результатов.

