

Методика обучения технике спортивной ходьбы

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы	
1. Краткий рассказ о спортивной ходьбе	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники спортивной ходьбы	Сначала показать технику ходьбы сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование — прохождение занимающимися спортивным шагом 2-3 раза по 50—60 м	Наблюдать за выполнением ходьбы и выявить общие ошибки, характерны для всех занимающихся

Задача 2. Обучить движению ног в сочетании с движением таза	
1. Постановка прямой ноги на пятку перед собой с возвращением в исходное положение	Выполнять фронтальным способом, удаляя место постановки ноги как можно дальше с каждым разом
2. И.п. — ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей стопе, впереди стоящая - па пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги и на всю стопу впереди стоящей ноги и вернуться в и. п.	Выполнять упражнение на прямых ногах, работая только стопой. Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом
3. Ходьба, 100 м с акцентированным подъемом носка стопы	Выполнять в колонне по одному. Ноги ставятся прямые, руки опущены вниз
4. Ходьба, 100 м с постановкой выпрямленной ноги на поверхность с пятки с постепенным увеличением темпа движения	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, опорную ногу не сгибать до момента вертикали, руки согнуты в локтях
5. Семенящая спортивная ходьба, 50 м (по прямой, по кругу, змейкой) и 50 м в сочетании с ходьбой широким шагом	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой прямой ноги с пятки и вертикальным положением туловища
Задача 3. Обучить движению таза при спортивной ходьбе	
1. И.п. — о.с., руки в стороны. Прыжки с поворотом таза вокруг вертикальной оси	Кисти сжать в кулак, плечевой пояс во время прыжков не поворачивать
2. И.п. — ноги на ширине стопы, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты таза и плечевого пояса	Сначала обращать внимание на амплитуду поворотов таза, затем на повышение темпа с сохранением амплитуды
3. И. п. — о. с. с палкой в руках на уровне пояса (хват на ширине таза). Спортивная ходьба, на каждый шаг при повороте таза стремиться достать палку бедром	Выполнять на каждый счет медленно, не наклоняться вперед, обращать внимание на полное проталкивание стопой и скручивание туловища

Средства	Методические указания
4. Спортивная ходьба по разметкам (4—4,5 стопы)	Руки согнуты или опущены вниз. движения плавные
5. Спортивная ходьба по мягкому грунту (песку, неглубокому снегу) с постепенным увеличением длины шага за счёт изменения поворота таза	Выполнять не спеша, основное внимание обращать на работу таза и постановку прямой ноги с пятки
Задача 4. Обучить движению рук плеч при спортивной ходьбе	
1. Имитация движения рук на месте	Руки не должны двигаться в поперечном направлении
2. Ходьба, руки за спиной	Активно работать плечами
3. Ходьба, руки за головой	Постепенно увеличивать темп движения
4. Ходьба с движением прямых рук	Активно работать руками
5. Ходьба, руки на палке, расположенной на плечах	Обращать внимание на поворот плеч по направлению постановки разноименной ноги
Задача 5. Обучить технике спортивной ходьбы в целом	
1. Ходьба на 100 м	Выполнять с максимальной частотой шагов
2. Ходьба на 100 м	Выполнять максимально длинными шагами
3. Ходьба на 200 м	Выполнять с максимальной скоростью
4. Ходьба на 400 м	Обращать внимание на свободу движений (повторить несколько раз с минимальным отдыхом). Исправлять ошибки занимающихся
5. Ходьба на 600 м	Ходить группой. Выполнять движения максимально экономно. Контролировать изменение ЧСС до и после нагрузки

