

А 21-4577-116

К 59



П.И.Козловский
**СПОРТИВНАЯ
ХОДЬБА**



Читальный зал

П. И. КОЗЛОВСКИЙ

УДК 79.146
К 59

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

1955

Государственный Центральный институт
физической культуры
БИБЛИОТЕКА
№ 44444
1954

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1955

ВВЕДЕНИЕ

Ходьба — самый распространенный способ передвижения человека. Как вид спорта ходьба входит в легкую атлетику и является самым молодым из видов легкоатлетического спорта.

Понятие спортивной ходьбы регламентируется международными правилами по легкой атлетике следующим образом: «Ходьбой называется вид движения посредством шага, при котором сохраняется неразрывный контакт шагающего с землей, т. е. выносимая вперед ступня должна коснуться раньше, чем сзади стоящая нога оторвется от земли».

Спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе и выступающих в этом виде спорта на соревнованиях, называют скороходами.

Основными дистанциями в программах соревнований являются 10 до 50 км. Распространены и дистанции 20 и 30 км. Кроме того, проводятся соревнования на дистанции 3, 5, 15, 25 км, а также часовая и двухчасовая ходьба.

Выдающиеся скороходы способны развивать очень высокую скорость в спортивной ходьбе. А. Егоров при установлении рекорда СССР на 10 км (43 мин. 19,8 сек.) показал среднюю скорость около 14 км в час, В. Ухов, установивший рекорд СССР на 50 км (4 час. 18 мин. 49 сек.), — 11,6 км в час.

В основе техники спортивной ходьбы лежит обычная ходьба. Спортивная ходьба отличается от обычной следующим: 1) шаг значительно длиннее, доходя до четырех ступней; 2) темп (частота шагов) значительно выше, доходя до двухсот с небольшим шагов в минуту на дистанции 10 км и до ста восьмидесяти с небольшим шагов в минуту на дистанции 50 км; 3) кроме того, правила требуют, чтобы нога при постановке ее на землю с пятки была выпрямлена и на-

ходила бы в таком положении, пока тело не перейдет через момент вертикали (т. е. через опорную ногу).

Спортивная ходьба отличается от других видов легкой атлетики тем, что для выполнения работы очень большой продолжительности от скорохода требуется особая выносливость. Для скороходов характерна многочасовая работа. Например: ходьба на 50 км у скороходов длится 4,5—5,5 час., тренировочная же работа при значительной ее интенсивности подчас протекает 6,5—7 час. непрерывно. Об интенсивности некоторым образом можно судить по средней скорости передвижения и по потере в весе. Скороход-перворазрядник на 50 км имеет среднюю скорость не менее 10,7 км в час, при этом тренированный скороход теряет в весе на каждые 10 км 1200—1300 г.. Скороходы на 10 км имеют еще более высокую скорость — не менее 12,5 км в час.

перевод

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ СКОРОХОДА

При составлении плана и проведении тренировки тренеру нужно учитывать особенности спортивной ходьбы (очень большая продолжительность работы при значительной ее интенсивности и др.), а также индивидуальные особенности скорохода. При этом тренер никогда не должен забывать, что достижение высоких результатов в спортивной ходьбе, так же как в других видах легкой атлетики, возможно только при отличном состоянии здоровья спортсмена, высоком уровне развития волевых и физических качеств.

Круглогодичная тренировка — залог спортивного успеха скорохода. Упорные стремления к достижению конечной цели, настойчивость, трудолюбие при сознательном отношении к процессу тренировки помогут скороходу осилить большой объем тренировочной работы и преодолеть могущие возникнуть трудности. Ухов в год установления рекорда на 50 км в 1952 г. преодолел во время тренировок свыше 4500 км, из которых более 1000 км прошел на лыжах (в подготовительном периоде), а в 1954 г. он преодолел в ходе тренировки свыше 6000 км.

При составлении годичного плана тренировки прежде всего определяется цель: какого спортивно-технического результата должен достичь спортсмен в предстоящем году. Затем определяются задачи, которые необходимо решить для достижения намеченной цели. Разрабатывать план тренировки следует на основе анализа успехов скорохода в прошедшем сезоне и учета состояния его здоровья и уровня тренированности к началу очередного года тренировки. Такой подход к планированию поможет правильно подобрать специфичные для скорохода средства и наиболее целесообразно применить их по периодам тренировки, сообразуясь с временами года и сроками соревнований.

При планировании тренировки могут быть использованы приводимые ниже примерные планы круглогодичной тренировки (см. приложения 1, 2), в которых показаны наиболее специфичные общие для скороходов задачи и наиболее целесообразные и специфичные средства для их решения. Некоторые задачи решаются на протяжении всего года, другие же преимущественно в отдельные периоды тренировки. Так, работа над развитием выносливости — качеством, особенно необходимым скороходу, — проводится в течение всех периодов; но при этом средства для развития выносливости должны быть разнообразными, например зимой отдается предпочтение лыжному спорту перед всеми другими средствами, направленными на повышение выносливости. Отдельные средства тренировки преобладают то в одном, то в другом периоде, а некоторые из них применяются на протяжении круглого года, но в неодинаковом объеме, в зависимости от задач, поставленных перед тем или иным периодом.

Тренировки у скороходов бывают как индивидуальные, так и коллективные. Последние совершенно необходимы, чтобы привыкнуть ходить с конкурентами. Тренировочные занятия, как правило, нужно проводить во второй половине дня. Однако в воскресные дни уместно проводить тренировки и в первой половине дня, с тем, чтобы приучить организм к спортивной работе и в утренние часы, так как соревнования могут проводиться в любое время дня.

Ежедневные утренние прогулки — одна из обязательных форм тренировочных занятий. Только при использовании всех форм организации тренировочных занятий скороход сможет осилить тот большой объем работы, который приходится на его долю. Следует учесть, что за время утренних прогулок в течение тренировочного года скороход преодолевает свыше $\frac{1}{4}$ расстояния из общего объема своей тренировочной работы. В утренние прогулки могут быть введены специальные общеподготовительные упражнения преимущественно на гибкость. Такая форма прогулок вполне возможна во время отпуска, в период каникул и в выходные дни. Многие советские скороходы используют прогулку как средство передвижения от дома к месту работы, учебы (Ухов, Менгис и др.).

Скороход в течение года должен тренироваться ежедневно: каждое утро — обязательные прогулки и 4—5 раз в неделю — тренировочные занятия.

Тренировка в подготовительном периоде

На всем протяжении этого периода тренировка должна быть направлена преимущественно на повышение уровня общей выносливости, но даже при такой единой направленности занятия не должны быть однообразными.

Схема недельной тренировки¹ скороходов в подготовительном периоде дня может выглядеть так.

1-й день. Отдых — прогулка или занятия в зале (игра в баскетбол, гимнастика).

2-й день. Бег на местности (по неглубокому снегу) 1—2¹/₂ час. (по самочувствию).

3-й день. Продолжительная пешеходная прогулка (нагрузка небольшая, по самочувствию).

4-й день. Отдых.

5-й день. Прогулка на лыжах до 4 час. с равномерной скоростью, изредка делая легкие ускорения по 1—2 км.

6-й день. Отдых.

7-й день. Прогулка на лыжах по пересеченной местности 30—40 км, из них 8—10 км с высокой скоростью (нагрузка сильная).

В дни соревнований тренировка отменяется.

Для скороходов на 50 км рекомендуется увеличить число прогулок на лыжах до трех раз в неделю, заменив лыжной прогулкой день, отводимый для бега по снегу.

Для бесснежных районов для подготовительного периода может быть рекомендован следующий недельный цикл тренировки.

1-й день. Бег на местности 1—2¹/₂ час. (по самочувствию).

2-й день. Занятия в зале (баскетбол, гимнастика).

3-й день. Отдых.

4-й день. Медленный бег в чередовании с обычной ходьбой, спортивным шагом, широким шагом с низко опущенными руками² 1¹/₂—2¹/₂ часа (бегом преодолевается 50% общего километража тренировочного дня).

5-й день. Отдых.

¹ В дальнейшем мы будем применять термин «недельный цикл», вместо выражения «схема недельной тренировки».

² Выражение «низко опущенные руки» применяется нами для того, чтобы резко оттенить положение рук по сравнению с их положением при спортивной ходьбе, где руки, согнутые в локтевых суставах, держатся значительно выше.

6-й день. Продолжительная ходьба на местности с равномерной скоростью до 3 час. (по самочувствию).

7-й день. Отдых.

Тренировка в основном периоде

Одной из существенных задач этого периода является поддержание достигнутого уровня общей выносливости и на этом фоне повышение специальной выносливости с одновременным решением остальных задач, намеченных в годовом плане тренировки. Тренировочные занятия в течение недели должны быть разнообразными. На одних занятиях должна протекать работа преимущественно над скоростью, в других — над скоростной выносливостью, в третьих — над выносливостью. Совершенствование техники спортивной ходьбы проводится на всех тренировочных занятиях, на одних — в большей мере, на других — в меньшей.

Недельный цикл тренировки скороходов в основном периоде может выглядеть так.

Для скороходов на 10 км.¹:

1-й день. Основная задача — преимущественно развитие специальной выносливости. Повторное прохождение с «крейсерской»² скоростью отрезков длиной 1—10 км (примерные сочетания см. в примерном плане круглогодичной тренировки скороходов на 10 км, в перечне средств пятой задачи в мае — сентябре).

2-й день. Основная задача — поддержание общей выносливости. Смешанное передвижение или прогулка вне города (по личному усмотрению).

3-й день. Отдых.

4-й день. Основная задача — преимущественно развитие скоростной выносливости. Спортивная ходьба на стадионе с переменной скоростью. Примерные сочетания: а) 400 м со скоростью 1 мин. 45 сек. + 200 м тихо, повторить до 20—30 раз; б) 400 м сильно + 200 м или 300 м тихо, повторить до 20 раз; в) 200 м сильно, со скоростью от 48 до 50 сек. + 200 м сравнительно спокойно, причем первые 100 м пройти спортивным шагом, вторые 100 м спортивным шагом с низко опущенными руками. Скорость этих 200 м

¹ В предлагаемых примерах скорость для прохождения отдельных отрезков дана с ориентацией на подготовку к 1-му разряду.

² «Крейсерской» скоростью называется средняя скорость, нужная для прохождения 50 км в намеченное по плану время.

в общей сложности должна быть от 1 мин. 30 сек. до 1 мин. 40 сек., повторить 20—30 раз.

5-й день. Основная задача — преимущественно развитие скоростной выносливости. Спортивная ходьба на стадионе; примерные сочетания: а) 1 км со скоростью от 4 мин. 35 сек. до 4 мин. 38 сек. + 200 м тихо, повторить 6—12 раз, б) повторное прохождение отрезков длиной 2—5 км с «крейсерской» скоростью или более высокой.

6-й день. Основная задача — поддержание общей выносливости. Прогулка обычным шагом спокойно — 3—4 часа, желательно вне города, в лесистой местности.

7-й день. Основная задача — преимущественно развитие скорости. Повторное прохождение коротких отрезков с очень высокой скоростью; примерные сочетания: а) 400, 250—200, 100, 50 м — каждый из отрезков пройти со скоростью, близкой к предельной или с предельной; б) 200, 100 м — каждый из отрезков пройти 8—10 раз с предельной скоростью; в) 20×200 м сильно.

Для скороходов на 50 км:

1-й день. Основная задача — преимущественно развитие специальной выносливости. Спортивная ходьба по шоссе 20—45 км. В первые 2—3 недели мая проходить расстояние с равномерной «крейсерской» скоростью или близкой к ней, а в дальнейшем в следующем чередовании: а) с равномерной скоростью («крейсерской» или близкой к ней); б) с меньшей, чем «крейсерская», но с равномерной скоростью, с сильным финишем на последних 2—3 км; в) с равномерной скоростью («крейсерской» или близкой к ней), но в каждых пяти километрах последний километр проходить быстро (значительно быстрее «крейсерской» скорости; разница между крейсерской скоростью и ускорением может составлять 20—45 сек. на километр).

2-й день. Основная задача — активный отдых. Разминка $1\frac{1}{2}$ —2 часа, желательно вне города (начиная с июня, целесообразно включать в разминку неоднократные ускорения спортивным шагом).

3-й день. Отдых.

4-й день. Основная задача — преимущественно развитие скоростной выносливости (по мере необходимости тренировка может быть направлена на развитие скорости). Спортивная ходьба с переменной скоростью (до июля применять преимущественно короткие ускорения); примерные сочетания: а) 2 часа спортивной ходьбы с 20—25 ускорени-

План
В. Л. Ухова за

Дни недели	1-я неделя	2-я неделя
Понедельник		Спортивная ходьба по асфальтированному шоссе на 20—30 км с «крейсерской скоростью»
Вторник	Разминка продолжительностью 1 час 15 мин.— 1 час 30 мин. (медленный бег 2 км + 5—6 км ходьбы различными способами + 1 км медленного бега и общеразвивающие упражнения преимущественно на гибкость в продолжение 15—20 мин.)	Разминка продолжительностью 1 час — 1 час 15 мин. по типу тренировки первого вторника
Среда	Отдых	Отдых
Четверг	Спортивная ходьба — повторное прохождение: 5 × 400 м сильно, 2 × 200 м на предельной скорости, 3 × 100 м на предельной скорости	Спортивная ходьба с переменной скоростью (200 м за 45 сек. + 400 м спокойно) 10—15 раз
Пятница	Смешанное передвижение 20—25 км (чередование ходьбы с бегом по личному усмотрению)	Смешанное передвижение 25 км (8 км медленного бега + 12 км спортивной ходьбы быстро + 5 км бега спокойно)
Суббота	Прогулка по сильнопересеченной местности 4—5 час.	Прогулка по сильнопересеченной местности (в горах) 4—5 час.
Воскресенье	Отдых	Отдых

тренировки
апрель 1952 г.

3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<p>Спортивная ходьба по асфальтированному шоссе 25—35 км с «крейсерской скоростью»</p>	<p>Спортивная ходьба по асфальтированному шоссе 25 км: в конце первых пяти километров с ускорением 1 км, в конце вторых — 2 км, в конце третьих и четвертых — 1 км, в конце пятых — 2 км</p>	<p>24 км легкого бега + общеразвивающие упражнения преимущественно на гибкость и расслабление</p>
<p>Разминка продолжительностью 1 час — 1 час 15 мин. по типу тренировки первого вторника</p>	<p>Разминка продолжительностью 1 час — 1 час 15 мин. по типу тренировки первого вторника</p>	<p>Спортивная ходьба в продолжение 6 час. по гористой местности</p>
<p>Отдых</p>	<p>Отдых</p>	<p>Отдых — парная баня</p>
<p>Спортивная ходьба с переменной скоростью (200 м за 45 сек. + 450 м спокойно) 15—20 раз</p>	<p>Спортивная ходьба с переменной скоростью (400 м за 1 мин. 40 сек. + 550—600 м спокойно) 10 раз + (400 м за 1 мин. 40 сек. + 250 м спокойно) 5 раз</p>	
<p>Смешанное передвижение 28 км (8 км медленного бега + 15 км спортивной ходьбы быстро + 5 км бега спокойно)</p>	<p>Смешанное передвижение 25 км (10 км медленного бега + 5 км спортивной ходьбы предельно быстро + 10 км бега спокойно)</p>	
<p>Прогулка по сильнопересеченной местности (в горах) 5—6 час.</p>	<p>Прогулка по сильнопересеченной местности (в горах) 4—6 час.</p>	
<p>Отдых</p>	<p>Отдых</p>	

План
В. Л. Ухова за

Дни недели	1-я неделя	2-я неделя
Понедельник		Отдых
Вторник		Смешанное передвижение в продолжение 3 час. по лесным дорогам (чередование ходьбы с бегом по личному усмотрению)
Среда		Повторное прохождение спортивной ходьбой отрезков от 400 до 600 м с очень высокой скоростью. Общая нагрузка небольшая
Четверг		Отдых
Пятница		Смешанное передвижение 40—45 км (3 раза по 5—6 км спортивным шагом очень сильно. 2—3 раза по 2 км с низко опущенными руками. Затем бег и спортивная ходьба легко)
Суббота		Прогулка для отдыха
Воскресенье	Спортивная ходьба в продолжение 3 час. (1 час 30 мин. в лесу+6—7 км на шоссе+1 час в лесу)	Спортивная ходьба по шоссе 30—35 км по 5 мин. 15 сек. километр с финишем 2 км

тренировки
август 1952 г.

3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Отдых	Отдых	Отдых
Ходьба с переменной скоростью с ускорениями по 400 м. Количество ускорений и промежутки для отдыха по желанию. Нагрузка значительная, но не до предела	Повторное прохождение отрезков (1 км) с очень большой скоростью. Количество раз по желанию	Отдых
Очень интенсивная разминка. Спортивная ходьба с переменной скоростью (3 км по 5 мин. 15 сек.—5 мин. 12 сек. каждый километр+2 км по 4 мин. 45 сек. каждый километр) 4—6 раз	Спортивная ходьба с переменной скоростью (4 км по 5 мин. 15 сек.—5 мин. 12 сек. каждый километр+1 км по 4 мин. 35 сек.—4 мин. 40 сек.) 4—6 раз	Отдых
Прогулка в лесу (собирающие грибы). Продолжительность 5—7 час.	Прогулка в лесу (собирающие грибы). Продолжительность 3—4 час.	Разминка 1 час
Спортивная ходьба с переменной скоростью (1 км по 4 мин. 40 сек.+1 км по 5 мин. 45 сек.—6 мин.) 10—12 раз	Смешанное передвижение 25—30 км (3 раза по 5 км спортивным шагом очень сильно). Остальное расстояние спокойно с низко опущенными руками и бег по личному усмотрению	Первенство СССР на 50 км
Прогулка в лесу (собирающие грибы) 2—3 час.	Очень спокойная прогулка в лесу. Продолжительность по личному усмотрению	Легкая разминка
3 км спортивной ходьбы для разминки+2 км ходьбы с низко опущенными руками+20—25 км спортивной ходьбы сильно+3 км легкого бега	15—20 км спортивной ходьбы по шоссе с очень высокой скоростью	Отдых

ями по 200—300 м; промежутки между ускорениями — по личному усмотрению, но желательно равные по времени; б) 400 м со скоростью от 1 мин. 43 сек. до 1 мин. 48 сек. + 200 или 400 м спокойно, повторить 20—35 раз. С июля, кроме этих сочетаний, следует включить более длинные ускорения, например: 1 км сильно спортивным шагом + 2 км легко, пользуясь спортивным и обычным шагами, повторить 8—10 раз.

5-й день. Основная задача — преимущественно развитие скоростной выносливости. Смешанное передвижение — 20—25 км, используя легкий бег и различные варианты ходьбы (скорость ходьбы разнообразная, по личному усмотрению). Целесообразно сочетать ходьбу с бегом в следующем сочетании: ходьба с бегом (в разминке) 3 км + 5 км спортивной ходьбы сильно + 3 км легкого бега + 2 км ходьбы широким шагом (с низко опущенными руками) + + 5 км спортивной ходьбы сильно + 2 км легкого бега + + 1 км спокойной ходьбы + 2 км спортивной ходьбы с предельной скоростью + 2 км заключительного бега.

6-й день. Основная задача — поддержание общей выносливости. Прогулка в продолжение 3—4 час. обычным шагом, желательно вне города, в лесистой местности.

7-й день. Отдых.

На основе годовичного плана тренировки и недельного цикла составляют месячные планы тренировок. Планы нецелесообразно составлять больше, чем на месяц вперед, так как в ходе тренировки всегда будут изменения и уточнения. На каждый очередной месяц план составляется в конце текущего месяца. Например, на апрель — в конце марта, причем учитываются вся проведенная работа в марте, положительные и отрицательные моменты за прошедший срок.

В месячном плане тренировки каждую неделю должно идти нарастание объема работы и интенсивности всех видов работы: скоростной, скоростной выносливости, выносливости. Однако следует учесть, что после сильных нагрузок или перед очень напряженными тренировками необходимо некоторое ослабление в нагрузке.

Для примера мы приводим два месячных плана тренировки рекордсмена и чемпиона СССР на 50 км В. Ухова за 1952 г.

В апрельском плане предусмотрено, что соревнование на 50 км будет проходить в понедельник; августовский план построен с расчетом, что соревнование на 50 км будет

проводиться в воскресенье или в пятницу. На соревнованиях в августе 1952 г. В. Уховым был установлен всесоюзный рекорд на 50 км.

НЕКОТОРЫЕ УКАЗАНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Шаг скорохода превышает длину обычного шага пешехода на длину стопы и даже несколько более. Увеличить длину шага можно за счет более широкого разведения ног в передне-заднем направлении. Вместе с тем на длину шага значительно влияют перемещения таза в передне-заднем направлении (по вертикальной оси) (рис. 1). Такого вида перемещение таза наблюдается и при обычной ходьбе, но скороход, стремясь увеличить амплитуду движений, должен этому уделить значительное внимание. Сравнение положений *a* и *б* (рис. 2) ясно показывает зависимость длины шага от поворота таза по вертикальной оси (шаг в положении *a* больше, чем в положении *б*).

Такая форма движения более рациональна и потому, что для вынесения ноги включаются мышцы, не только поднимающие ногу вперед, достаточно сильные и приспособленные для этих движений, но тем самым скороход в большей мере, чем обычно, использует для выдвигания ноги вперед мощные группы мышц, поворачивающие таз в горизонтальной плоскости (по вертикальной оси), а сделав это, умело создает условия для выноса ноги вперед качающимся маятникообразным движением. Скороход, пронося ногу вперед, старается по возможности наиболее низко нести стопу над землей. Чем в более ненапряженном (расслабленном) положении находится выносимая вперед нога, тем экономнее и общая трата энергии при ходьбе.

При такой форме движения, то есть когда скороход перемещает таз по оптимально большой амплитуде, наблюдается в конце опорного периода разворачивание опорной

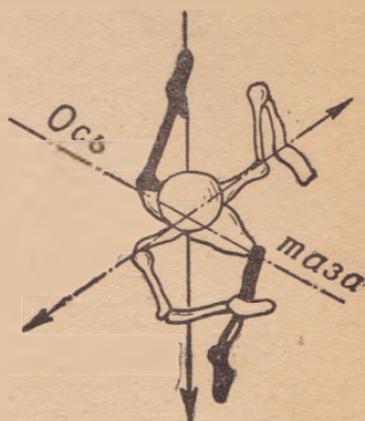


Рис. 1. Перемещение таза по вертикальной оси (вид сверху)

ноги пяткой внутрь. Причем это поворачивание стопы совершается на основании большого пальца и заканчивается на большом пальце: подошвы туфель у скороходов сильно изнашиваются именно на этом участке подошвы.

Некоторые тренеры склонны считать такое разворачивание стоп недостатком в технике скороходов. Такое мнение

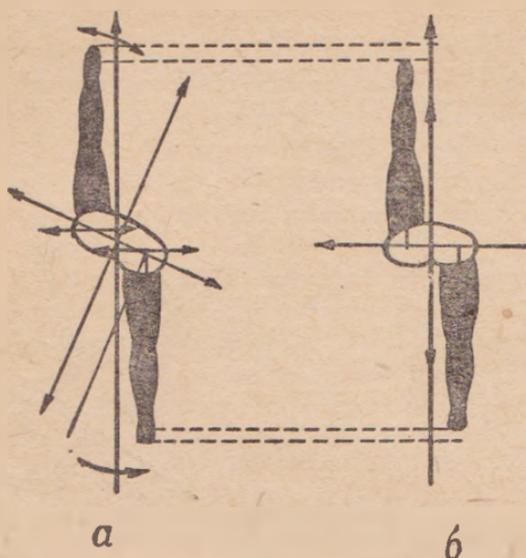


Рис. 2. Влияние на длину шага поворота таза по вертикальной оси

неверно, так как чем полнее перемещение таза, тем больше разворачивание опорной ноги и тем длиннее шаг. Разворачивание опорной ноги есть следствие перемещения таза в передне-заднем направлении (по вертикальной оси) по увеличенной амплитуде. Однако специальное «верчение» на основании большого пальца будет ошибкой.

Во время ходьбы таз перемещается не только в передне-заднем направлении (по вертикальной оси), но и в поперечном направлении (по передне-задней оси) (рис. 3). Умело используя перемещения таза в поперечном направлении и согласовывая эти движения с перемещениями таза в передне-заднем направлении, можно значительно уменьшить вертикальные колебания, повысить плавность и экономичность ходьбы. При этом ведущая роль должна быть

отведена полным и свободным движениям таза в передне-заднем направлении.

Чем выше техника спортивной ходьбы, тем больше у скорохода выражены движения таза в передне-заднем направлении. Правда, сначала такое подчеркнутое перемещение таза в передне-заднем направлении очень утомительно. При длительной тренировке через некоторое время возникает даже боль в области тазобедренных суставов, вызываемая необычностью работы таза по сравнению с



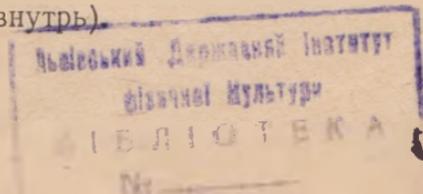
Рис. 3. Перемещение таза в поперечном направлении



Рис. 4. Упражнение для освоения лучшего перемещения таза в поперечном направлении

обычной ходьбой. Если появляются очень сильные боли в области тазобедренных суставов, нужно временно несколько ослабить работу в этом направлении.

Хорошее упражнение для освоения полных движений таза в передне-заднем направлении — ходьба широким шагом с низко опущенными руками. При такой ходьбе в момент отталкивания делается резкое движение тазом вперед со стороны выносимой вперед ноги, и в следующий момент нога, по возможности расслабленная, «летит» вперед. В это время руки должны быть наиболее расслаблены и при свободном, излишне незакрепощенном плечевом поясе делают размашистые движения одна далеко назад, другая вперед (чуть-чуть внутрь).



Для лучшего освоения перемещений таза в поперечном направлении рекомендуется в качестве дополнительного упражнения к ходьбе применять следующее упражнение. В положении стоя ноги врозь, ступни параллельны на расстоянии 5—10 см одна от другой, перемещать вес тела с одной ноги на другую. Нога, освобождаемая от тяжести тела, расслабленно сгибается в коленном суставе (рис. 4), а опорная нога при этом полностью выпрямляется, и желательно, чтобы она имела в это время стремление к переразгибанию в коленном суставе. Руки могут быть на поясе или в любом другом положении, например, как при ходьбе. Это упражнение можно выполнить в любое время и в любой обстановке. Дома это упражнение полезно делать, стоя перед зеркалом, для лучшего контроля за правильностью выполнения. Выполнять это упражнение нужно в различном темпе. Продолжительность выполнения — до 20—30 мин.

Скороход должен уметь хорошо владеть своим туловищем и своими движениями. Это особо важно для скороходов-стайеров (ходьба на 50 км). Соревнования на 50 км обычно проводятся вне стадиона, зачастую на пересеченной местности, и скороход при ходьбе должен уметь находить наиболее целесообразное положение для туловища при подъемах и спусках. При подъемах следует «податься» вперед в большей или меньшей мере, в зависимости от крутизны (однако, если скороход, вместо общего наклона, подаст вперед лишь туловище за счет сгибания его в пояснице, то это будет ошибкой). При спусках в зависимости от крутизны надо больше или меньше отклониться назад.

Техника преодоления спуска труднее, чем подъема. Если при подъеме в гору скороход недостаточно подаст тело вперед, то продвигаться он будет медленнее. В случае же недостаточного отклонения назад при спуске с горы скорохода буквально «понесет» вперед и его ходьба может перейти в бег, не говоря уже о том, что ходьба станет жесткой (шлепающей) и потребует очень большой затраты сил. С другой стороны, излишнее отклонение назад несколько затормозит скорость.

Положение рук и движения ими имеют существенное значение для скорохода. Движения рук помогают удерживать нужный темп, длину шага и предупреждают излишние качания туловища. Скороходу на 50 км нужно обязательно менять на дистанции положение рук, то поднимая их выше против привычного положения, то опуская несколько ниже

(за счет изменения угла сгибания в локтевых суставах), так как однообразная работа в течение нескольких часов очень утомительна для рук. Кроме того, изменение положения рук в некоторой мере меняет и всю структуру движений скорохода, правда, не видимую для глаза, но ощутимую им при длительной однообразной работе.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

При составлении личных планов тренировки скороходам рекомендуется придерживаться следующей последовательности: сначала составить перспективный план тренировки на год, а затем, в ходе тренировки, составлять месячные планы на основе недельных циклов тренировки соответствующего периода. Разрабатывая планы, следует учесть приведенные выше замечания по ним, в частности в недельном цикле работа, сходная по характеру с работой в предполагаемом соревновании, должна планироваться в тот день недели, на который намечено соревнование. Желательно учесть также время дня, когда будет проведено соревнование. Например, соревнование на 10 км назначено на воскресенье, тогда в схеме недельного цикла первый день тренировки должен будет приходиться на воскресенье, второй день — на понедельник и т. д. Организм скорохода, привыкнув к определенному тренировочному недельному циклу при повторении его из недели в неделю, выработает соответствующий ритм в своей деятельности.

Это обстоятельство чрезвычайно важно. Из физиологии известно, что все процессы, протекающие в организме человека, подчинены определенному ритму. Повторяя изо дня в день, из недели в неделю определенного характера работу (на основе недельного цикла тренировки), можно вызвать потребность к выполнению такой работы в определенные, уже становящиеся привычными для организма дни недели и в определенные часы дня.

Если руководствоваться этим положением в многолетнем планировании тренировки, то можно подготовить организм скорохода к выполнению определенной по нагрузке и характеру работы (имеющей место на соревнованиях) к определенному времени года. Последнее обстоятельство чрезвычайно важно для скороходов на 50 км, так как соревнование на 50 км, как правило, проводится один раз в год.

Выше уже упоминалось о необходимости разнообразить

тренировки скорохода, насколько это возможно. Одна из причин перетренировки — длительное применение однообразных средств (применение ходьбы в неизменно повторяющихся формах и сочетаниях). Поэтому зимой необходимо по возможности отвлечься от ходьбы (но не исключая ее из тренировки совершенно) и заменить ее такими средствами, которые по своему воздействию на спортсмена были бы наиболее приближены к спортивной ходьбе. Таким средством в подготовительном периоде является передвижение на лыжах.

Прогулки на лыжах оказывают разнообразное воздействие на организм, но наибольшую ценность они представляют как средство повышения общей выносливости. То, что большое количество прогулок на лыжах отрицательно влияет на хорошее выпрямление ноги в коленном суставе, может быть легко устранено посредством ежедневных упражнений на гибкость, направленных на восстановление подвижности в коленном суставе.

После окончания лыжного сезона, если все же под влиянием ходьбы на лыжах наблюдается отсутствие полного выпрямления ног в коленном суставе, то в апреле необходимо уделить особое внимание работе, помогающей исправить этот недостаток. Для этой цели использовать специальные упражнения, улучшающие гибкость в коленном суставе, и очень медленную ходьбу со скоростью около 3 км в час. Во время такой ходьбы акцентировать давление, направленное на переразгибание коленного сустава, осуществляемого одновременно с перемещением тяжести тела на опорную ногу. Такая ходьба напоминает упражнение, изображенное на рис. 4, с тем отличием, что здесь происходит продвижение вперед при помощи небольшого шага. Ежедневное проведение такой ходьбы в продолжение 1,5—2,5 час. даст ощутимые результаты уже через месяц.

Начиная с апреля, скороход в своей подготовке начинает широко использовать ходьбу, однако ее нужно максимально разнообразить. Например: ходьба с различной скоростью, применяя повторную форму; ходьба с переменной скоростью; чередование различных видов ходьбы (обычной, спортивной с низко опущенными руками, используя различную скорость); чередование ходьбы с бегом. Разнообразие должно быть также и в отношении местности. Не следует проводить тренировки по одним и тем же дорогам, необходимо также позаботиться и о разнообразии рельефа местности.

Важна в тренировке скороходов и работа по повышению абсолютной скорости ходьбы.

Ни один скороход не способен удерживать абсолютно высокую для себя скорость в ходьбе на отрезке свыше 400 м. Но скороход всегда должен стремиться повысить свои скоростные возможности, так как большой запас «резервной скорости» создает более благоприятные условия для правильной техники ходьбы. Чем больше разница между абсолютной скоростью скорохода и скоростью «крейсерской», тем скороход больше имеет возможностей выполнять движения правильно при сохранении «крейсерской» скорости.

В тренировочном плане следует уделить внимание и промежуточным соревнованиям, предшествующим центральному соревнованию сезона. Контрольная ходьба или прохождение контрольных дистанций служит дополнением к промежуточным соревнованиям.

Промежуточные соревнования и контрольная ходьба подготавливают организм скорохода к нагрузкам и усилиям, с которыми он встретится в основном соревновании, а также помогают скороходу выбрать наиболее целесообразный тактический вариант прохождения дистанции. Кроме того, на промежуточных соревнованиях скороход проверяет, удобны ли его костюм и обувь и каковы наилучшие условия питания в пути, что очень важно для скороходов на 50 км.

При контрольной ходьбе скороход должен быть к себе так же требователен, как и на любом соревновании, и придерживаться правил и условий соревнований.

В основном периоде в продолжение месяца проводятся одно-два промежуточных соревнования (контрольная ходьба). Скороходам на 50 км необходимо за 4—6 недель до соревнования пройти один раз дистанцию не менее 45 км с «крейсерской» скоростью.

Каждый скороход в ходе тренировки устанавливает наиболее приемлемый для себя так называемый оптимальный темп (частоту шагов). Это не значит, что на соревнованиях необходимо пользоваться только оптимальным темпом. В зависимости от тактической обстановки и условий местности темп может несколько меняться, но все же большая часть пути на соревнованиях проходит в оптимальном темпе. Применяя его, скороход экономно расходует свои силы и может добиться хорошего результата.

Оптимальный темп связан с длиной дистанции. У скороходов на дистанцию 10 км, которая проходит с более высо-

кой средней скоростью, оптимальный темп всегда выше, чем у скорохода на дистанцию 50 км. Вместе с тем оптимальный темп — величина индивидуальная. Так, у победителя первенства СССР 1952 г. в ходьбе на 50 км — скорохода высокого роста В. Ухова — оптимальный темп — 164—174 шага в минуту, у другого же замечательного советского скорохода, занявшего на этой дистанции второе место, И. Ярмыша, имеющего средний рост, — 178—188 шагов в минуту.

Умелое распределение скороходом сил на дистанции способствует выигрышу соревнования или достижению более высокого личного результата. Для того, чтобы правильно тактически пройти дистанцию, скороход должен учитывать рельеф местности, погоду, свое самочувствие, особенности противников. Скороходы применяют различную тактику. Например, итальянец Дордони обеспечил себе победу на XV Олимпийских играх в ходьбе на 50 км главным образом за счет сильного прохождения первой половины дистанции (2 часа 07 мин. 42 сек.), причем первые 5 км он прошел сравнительно тихо (27 мин. 31 сек.). Быстрое прохождение первой половины дистанции позволило Дордони оторваться от своих противников и закончить состязание первым с результатом 4 часа 28 мин. 07 сек., причем предпоследние 5 км были пройдены им медленнее остальных участников. Этот маневр следует рассматривать как некоторый отдых перед бурным финишем.

Такое распределение сил на дистанции типично при встрече сильных скороходов на крупных соревнованиях. Однако известны примеры другой тактики прохождения дистанции. Например, В. Ухов на первенстве СССР 1952 г. применил тактику сравнительно равномерного прохождения дистанции 50 км. Это обеспечило ему победу с новым рекордом СССР (рис. 5).

Второй вариант тактики прохождения дистанции с физиологической точки зрения более целесообразен.

При прохождении дистанции 10 км некоторые скороходы придерживаются первого тактического варианта, то есть стараются уйти от противников в начале дистанции, а другие — второго тактического варианта, то есть проходят дистанцию равномерно, с некоторым нарастанием скорости к концу дистанции. Первого тактического варианта придерживается Б. Юнк, второго — П. Зелтынш, А. Егоров.

Скороходу необходимо всегда и к тренировке, и к соревнованию тщательно подготовить свой костюм. Майка (лучше

шерстяная) должна плотно облегать тело, но нигде не жать, иметь достаточно большие (но не чрезмерные) боковые вырезы. Трусы надо сделать из тонкого, мягкого, несколько раз стиранного материала. Особенно внимательно следует отнестись к подгонке плавок. Швы в плавках, майках и трусах надо очень аккуратно заделать; лучше надевать костюм швами не к телу, а наружу.

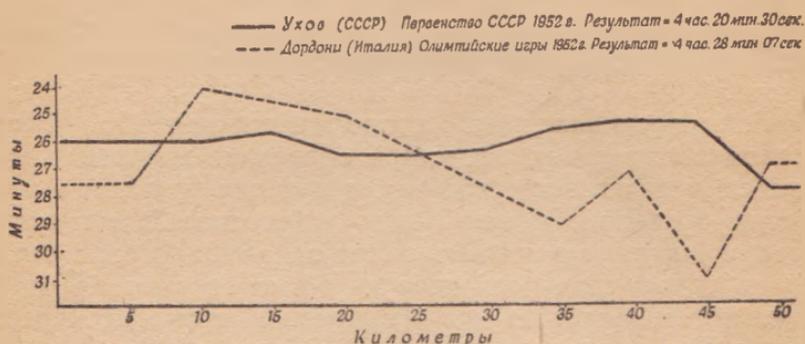


Рис. 5. Средняя скорость прохождения 5 км у скороходов в соревнованиях на 50 км

Еще более тщательно следует отнестись к выбору обуви. Лучшая обувь для скороходов из имеющейся в массовой продаже — туфли «Плем-соль» рижского производства. Туфли рекомендуется приобретать на номер больше и вкладывать внутрь прокладку — стельку из пластинчатой губки или из плотного фетра толщиной 4—5 мм. С наружной стороны туфель по всей поверхности пятки полезно нашить каблучок из плотного войлока или фетра толщиной 6—7 мм.

В солнечную погоду голову (затылок) обязательно следует защитить от солнечных лучей. Очень удобна легкая матерчатая шапочка белого цвета с козырьком обычного типа спереди и спадающим козырьком сзади (для прикрытия затылка).

Выступать на соревнованиях скороходу на 50 км рекомендуется только в удобных, уже ношенных костюме и обуви. Пригодна для соревнований лишь та обувь, в которой скороход прошел на тренировках не менее 150 км, причем на одной из тренировок дистанцию не менее 40 км. Только после такой проверки можно решиться использовать обувь на соревнованиях на 50 км. Известно много случаев, когда

не только из-за обуви, но и из-за недостаточно подогнанного костюма участник не мог закончить дистанцию.

Для предупреждения потертостей на ногах большое значение имеет тщательный уход за ними: аккуратное подстригание ногтей и ежедневное мытье ног. Перед тренировкой надо обязательно дома хорошо вымыть ноги.

При продолжительной ходьбе возможны потертости в области подмышечных впадин, грудных сосков, области паха и промежности. Перед тренировкой и соревнованием необходимо все эти места тщательно и обильно смазать вазелином.

Если спортивная ходьба продолжается свыше 1,5—2 час., запасы питательных веществ в организме начинают истощаться и дальнейшая ходьба без питания приведет к истощению организма и понижению работоспособности скорохода, а иногда и к невозможности закончить соревнование. На соревнованиях по ходьбе на 50 км скороходам разрешается питаться. Но и в тренировках при прохождении свыше 20 км не следует изнурять организм. Кроме того, во время тренировок скороход должен определить наиболее приемлемое для себя питание и его режим, привыкнуть к нему, чтобы применять на соревнованиях.

Большинство советских скороходов (стайеров) и на тренировке, и на соревнованиях пользуются жидким питанием, приготовленным по следующему рецепту. Заваривают очень крепкий чай (настаивается, но не кипятится), доливают кипятком до 1 л, засыпают 250—300 г сахара; после растворения сахара кладут глюкозу в порошке 150—200 г и затем в этот раствор выжимают сок из 4—5 лимонов. Если лимонов нет, их можно заменить аскорбиновой кислотой (200—300 мг). Таким питанием пользовались советские скороходы во время соревнований на 50 км на XV Олимпийских играх и на первенстве Европы 1954 г. После приема жидкого питания необходимо прополоскать рот чистой водой или сделать небольшой глоток воды.

Примерный план круглогодичной тренировки скорохода на 10 км

Цель: показать в спортивной ходьбе на 10 км результат 1-го разряда в период до 1 октября

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
1. Приобретение высокой общей выносливости и поддержание ее на высоком уровне	<p>1. Ходьба на лыжах по равнине и пересеченной местности 2—4 час.</p> <p>2. Пешеходные прогулки обычным шагом в сочетании со спортивным шагом 2—2,5 час. Спортивным шагом проходить до $\frac{1}{5}$ времени, затрачиваемого на тренировку, причем это делать в 5—8 приемов и идти со сравнительно невысокой скоростью</p> <p>3. Спокойный бег в сочетании с обычной ходьбой около 2 час.</p> <p>4. Баскетбол</p> <p>5. Ежедневные утренние прогулки обычным широким шагом 30—45 мин.</p>	<p>1. Продолжительный медленный бег с равномерной скоростью на ровной и пересеченной местности около 1,5 час.</p> <p>2. Бег на местности с переменной скоростью (включая легкие ускорения по 200—400 м) около 1 часа</p> <p>3. Медленный бег на местности, чередуемый с ходьбой, около 2 час.</p> <p>4. Ходьба на местности широким шагом около 2 час.</p> <p>5. Спокойные пешеходные прогулки 3—5 час.</p> <p>6. Ежедневные утренние прогулки с гимнастикой 30—45 мин. (продолжаются в течение всего года; можно использовать их как средство передвижения из дома на работу)</p>	<p>Пешеходные прогулки за город, охота и т. п.</p>		

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
2. Освоение, восстановление и улучшение техники спортивной ходьбы	<p>1. При применении спортивного шага в пешеходных прогулках (см. перечень средств в декабре—марте для решения первой задачи) и при ходьбе на коротких отрезках без учета времени обращать внимание на освоение основных элементов техники спортивной ходьбы (непрерывная опора, выпрямленное положение опорной ноги, положение туловища, головы, рук, движение тазом, отрыв ноги от опоры, пренесение маховой ноги, постановка ноги на опору и др.), а также на совершенствование отдельных деталей в технике</p>	<p>1. Спортивная ходьба на местности, во время которой основное внимание направлено на овладение техникой и ее совершенствование. Для совершенствования техники используются упражнения, перечисленные в первой и третьей задачах настоящего плана на апрель — сентябрь; тренирующиеся совместно с тренером определяют на отдельное занятие, неделю или более продолжительный срок (месяц и т. д.), какие элементы техники спортивной ходьбы необходимо совершенствовать, и в ходе занятий (тренировочном дне, неделе и т. д.) обращают внимание на изучение или улучшение той или другой детали в технике спортивной ходьбы</p> <p>2. Многократное прохождение небольших отрезков (100—1000 м) на стадионе и на местности (дорогах и ровных тропках) со специальным заданием на освоение и совершенствование техники спортивной ходьбы</p> <p>3. Специальные упражнения, способствующие улучшению техники спортивной ходьбы:</p> <p>а) руки за голову, двигаться спортивным шагом;</p> <p>б) руки за спину, двигаться спортивным шагом;</p> <p>в) руки перед грудью, пальцы переплетены, ладони обращены к груди, двигаться спортивным шагом;</p>	<p>Время пешеходных прогулок опробуются новые варианты техники</p>		

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
	<p>спортивной ходьбы на основе учета индивидуальных особенностей скорохода</p> <p>2. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы и ее совершенствованию (см. перечень средств в апреле — сентябре для решений второй задачи)</p>	<p>г) положив палку длиной 140—160 см на шею и плечи и обхватив ее пальцами у концов, двигаться спортивным шагом;</p> <p>д) держа палку за спиной в локтевых сгибах согнутых рук, двигаться спортивным шагом;</p> <p>е) двигаться спортивным шагом, но размахивать руками, как при обычной ходьбе, однако амплитуда движения ими значительно большая</p>			
3. Приобретение высокой специальной выносливости, необходимой в спортивной ходьбе на		1. Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью, применяя отрезки длиной до 5 км, используя повторную и переменную формы	1. Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью, применяя отрезки длиной до 8 км, используя повторную и переменную формы	1. Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью, применяя отрезки длиной до 10 км, используя повторную и переменную формы	

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июль	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
10 км, и поддержание ее на высоком уровне		<p>2. Спортивная ходьба на местности по песчаному и травянистому грунту до 20 км, с равномерной и переменной скоростью</p> <p>3. Смешанное передвижение на местности 15—25 км (чередование спортивной ходьбы с ходьбой обычной и спокойным бегом)</p> <p>4. Ежедневные утренние прогулки с гимнастическими упражнениями</p>	<p>2. Спортивная ходьба на местности по песчаному и травянистому грунту 25 км с переменной скоростью</p>	<p>2. Спортивная ходьба на местности по песчаному и травянистому грунту до 15 км без учета времени с равномерной и переменной скоростью</p>	
4. Освоение повышенной скорости в спортивной ходьбе		<p>1. Спортивная ходьба на стадионе с предельной скоростью 50 м — 1 км</p>	<p>1. Спортивная ходьба на стадионе с предельной скоростью 50 м — 5 км</p>	<p>1. Повторное прохождение отрезков 50—800 м (многократно)</p>	

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
		<p>2. Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью, но более высокой, чем «крейсерская» скорость, — от 200 м до 8 км</p> <p>3. Спортивная ходьба на стадионе и на местности (по тропам и дорогам) с переменной скоростью. Примеры сочетаний: 200 м сильно+400 м легко 10—30 раз, 200 м сильно+200 м легко 10—30 раз, 400 м сильно+400 м легко 10—30 раз, 400 м сильно+200 м легко 10—30 раз.</p> <p>Огрезки, проходимые легко, предназначаются для отдыха и могут преодолеваться спортивным или обычным шагом</p> <p>4. Ежедневные утренние прогулки с гимнастическими упражнениями</p>		<p>2. Спортивная ходьба с переменной скоростью (то же, что в апреле — июне)</p>	
		5. Контрольные прикидки и соревнования до 5 км	5. Контрольные прикидки и соревнования до 8 км		

Основные задачи	Подготовительный период декабрь — январь — февраль — март
5. Освоение «крейсерской» скорости для прохождения дистанции 10 км и приобретение умения сохранять ее вне зависимости от тактической обстановки	

Основной период			Переходный период
апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
<p>1. Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью («крейсерской»), используя преимущественно повторную форму. Примеры сочетаний:</p> <p>а) 1 км+1 км+ +1 км=3 км;</p> <p>б) 1 км+2 км+ +1 км=4 км;</p> <p>в) 1 км+2 км+ +2 км+1 км =6 км</p> <p>2. Контрольные прикидки или соревнования до 5 км</p>	<p>1. Спортивная ходьба на стадионе с заданной «крейсерской» скоростью, используя преимущественно повторную форму, но с дальнейшим повышением километража, проходимых отрезков и общего километража, проходимого в отдельных тренировочных днях, постепенно подводя к единовременному прохождению 10 км. Примеры сочетаний:</p> <p>а) 1 км+3 км+3 км+1 км=8 км;</p> <p>б) 3 км+3 км+3 км=9 км;</p> <p>в) 1 км+4 км+4 км+1 км=10 км</p> <p>2. Контрольные прикидки или соревнования до 8 км</p>	<p>2. Контрольные прикидки или соревнования на 10 км один раз в месяц</p>	

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
6. Нахождение и установление оптимального темпа для дистанции 10 км		Во время ходьбы на стадионе и на местности опробование темпа 180—200 шагов с фиксацией времени на дистанциях от 400 м до 1000 м при удержании определенного (заданного) темпа и с учетом самочувствия		Установление оптимального темпа происходит в процессе освоения «крейсерской» скорости и ходьбы с заданной скоростью. Учитывая результаты апреля, тренирующийся совместно с тренером в процессе занятий, пользуясь секундомером, данными врачебного контроля и субъективного самочувствия, устанавливает наиболее целесообразные сочетания темпа и скорости и применяет их на протяжении оставшегося до соревнования времени	

Примечания: 1. Перечисленные задачи решаются на протяжении всего года на фоне укрепления здоровья и поддержания его на высоком уровне в сочетании с совершенствованием морально-волевых качеств, а также таких качеств, как сила, подвижность в суставах, ловкость. В этих целях, кроме средств, указанных для решения поставленных задач, используются также следующие: 1) общеразвивающие упражнения без снарядов и со снарядами (набивные мячи, штанга, скакалка, ядро и др.); 2) упражнения на гимнастической стенке (преимущественно на силу и гибкость); 3) специальные подготовительные упражнения (преимущественно на гибкость); 4) акробатические упражнения; 5) барьерный бег (пробегать расстояние между барьерами в четное количество шагов (2—4); 6) прогулки; 7) солнечные ванны; 8) купание; 9) массаж; 10) баня с паром; 11) душ; 12) периодические врачебные осмотры; 13) систематический врачебный контроль по ходу тренировок. Применение перечисленных физических упражнений осуществляется в значительной мере в разминке, а также в утренних прогулках на протяжении всего года и на отдельных этапах тренировки (преимущественно зимой и частично весной) в основной части тренировочных занятий.

2. Под повышенной скоростью подразумевается скорость более высокая, чем средняя скорость, нужная для прохождения 10 км в запланированное время. Средняя скорость для прохождения 10 км в намеченное по плану время будет называться в дальнейшем «крейсерской» скоростью.

3. В данной схеме на 10 км «крейсерская» скорость равна 12,5 км в час или 4 мин. 48 сек. для одного километра.

Примерный план круглогодичной тренировки скороходов на 50 км

Цель: показать в спортивной ходьбе на 50 км результат 1-го разряда до 1 октября
(ориентация на первенство СССР)

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
1. Приобретение высокой общей выносливости и поддержание ее на высоком уровне	1. Ходьба на лыжах по равнине и пересеченной местности 2—4 час. (2—3 раза в неделю) 2. Длительные пешеходные прогулки обычным шагом в сочетании со спортивным шагом (общая продолжительность прогулки 2—3 час.). Спортивным шагом проходить до $\frac{1}{3}$ времени, затрачиваемого на тренировку, причем это делать в 5—8 приемов со сравнительно невысокой скоростью	1. Продолжительный медленный бег на ровной и пересеченной местности 1—2,5 час. 2. Бег на местности с переменной скоростью до 2 час. 3. Медленный бег на местности, чередуемый с ходьбой, до 3 час. 4. Ходьба на местности широким шагом до 2,5 часа	1. Смешанное передвижение на местности, преимущественно в лесу (медленный бег в сочетании с обычной ходьбой и спортивным шагом) 2. Продолжительный медленный бег в лесу 3. Ежедневные утренние прогулки	1. По мере необходимости используются те же средства, что и в предыдущие месяцы 2. Ежедневные прогулки по утрам, 30—45 мин. (продолжаются в течение всего года; можно использовать их как средство передвижения из дома на работу)	Пешеходные прогулки за город, охота и т. п.

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
	<p>3. Длительный спокойный бег в сочетании с обычной ходьбой. Общая продолжительность до 2,5 час.</p> <p>4. Баскетбол</p> <p>5. Ежедневные утренние прогулки сравнительно широким шагом продолжительностью 30—45 мин.</p>	<p>5. Спокойные переходные прогулки обычным шагом до 6 час.</p> <p>6. Ежедневные утренние прогулки 30—45 мин.</p>			
1. Освоение, восстановление и улучшение техники спортивной ходьбы	1. При применении спортивного шага в длительных пешеходных прогулках (см. перечень средств в декабре — марте для решения первой задачи) обращать вни-	<p>1. Спортивная ходьба на местности, во время которой основное внимание направлено на овладение техникой и ее совершенствование.</p> <p>Для совершенствования техники используются упражнения, перечисленные в первой и третьей задачах апреля — сентября; тренирующийся совместно с тренером определяет на отдельное занятие, неделю или более продолжительный срок (месяц и т. д.), какие</p>			Во время пешеходных прогулок опробование новых вариантов техники

Основные задачи	Подготовительный период
	декабрь — январь — февраль — март
	<p>мание на освоение основных элементов техники спортивной ходьбы (непрерывная опора, выпрямленное положение опорной ноги, положение туловища, головы, рук, движения тазом, отрыв ноги от опоры, пронесение маховой ноги, постановка ноги на опору и др.), а также на совершенствование отдельных деталей в технике спортивной ходьбы на основе учета индивидуальных особенностей скорохода</p>

Основной период			Переходный период
апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь

элементы техники спортивной ходьбы необходимо совершенствовать, и в ходе занятий (тренировочном дне, неделе и т. д.) обращает внимание на изучение или улучшение той или другой детали техники спортивной ходьбы

2. Специальные упражнения, способствующие улучшению техники спортивной ходьбы:

- а) руки за голову, двигаться спортивным шагом;
- б) руки за спину, двигаться спортивным шагом;
- в) руки перед грудью, пальцы рук переплетены, ладони обращены к груди, двигаться спортивным шагом;
- г) положив палку длиной 140—160 см на шею и плечи и обхватив ее пальцами у концов, двигаться спортивным шагом;
- д) держа палку за спиной в локтевых сгибах согнутых рук, двигаться спортивным шагом;
- е) двигаться спортивным шагом, но размахивать руками, как при обычной ходьбе, однако амплитуда движения ими значительно большая

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
	2. Специальные упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы и совершенствующие ее (см. перечень средств в апреле — сентябре для решения задачи 2).				
3. Приобретение высокой специальной выносливости, необходимой в спортивной ходьбе на 50 км, и поддержание ее на высоком уровне		1. Спортивная ходьба на местности по тропам и дорогам продолжительностью 2—5 час., без учета скорости ходьбы (преимущественно невысокая скорость) 2. Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью	1. Спортивная ходьба на местности по тропам и дорогам (включая ходьбу по шоссе) до 60 км с произвольной скоростью. 2. Спортивная ходьба на местности по тропам и дорогам (включая ходьбу по шоссе) до 40—45 км с «крейсерской» скоростью Спортивная ходьба на местности по тропам и дорогам (включая ходьбу по шоссе) с заданной скоростью, используя повторную форму при		

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
		<p>ростью, а также с предельной скоростью на 100, 200, 400, 600, 800 и 1000 м, используя повторную форму для всех видов отрезков и переменную форму при таких сочетаниях:</p> <p>а) 200 м сильно или в заданное время и 200 м легко;</p> <p>б) 400 м сильно или в заданное время и 400 м легко;</p> <p>в) 400 м сильно или в заданное время и 200 м легко</p>	<p>длине отрезков 2, 3, 5, 10 км или одноразовое прохождение 15—40 км или переменную форму при таких сочетаниях:</p> <p>а) 4 км со скоростью 5 мин. 35 сек. на 1 км+1 км в 5 мин.—4 мин. 50 сек. 3—6 раз;</p> <p>б) спортивная ходьба в течение 1 мин. очень сильно, спортивная ходьба в течение 1 мин. легко 20—30 раз.</p> <p>4. Смешанное передвижение на местности 25—45 км. Например: 2 км легкого бега в виде разминочного, 2 км ходьбы широким шагом с низко опущенными руками, 5 км спортивной ходьбы сильно, 1 км легкого бега, 1 км ходьбы широким шагом с низко опущенными руками легко, 5 км спортивной ходьбы сильно, 1 км легкого бега, 2 км обычной ходьбы, 5 км спортивной ходьбы сильно, 2 км легкого бега, всего 26 км</p>		

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
		Отрезки, проходимые легко, предназначаются для отдыха и могут преодолеваться спортивным или обычным шагом	5. Контрольная ходьба на 20, 25, 30, 40, 45 км		
4. Освоение повышенной скорости в спортивной ходьбе		1. Спортивная ходьба на стадионе от 200 м до 10 км с предельной скоростью для заданной дистанции, используя преимущественно повторную форму 2. Ускорения от 400 м до 2 км при ходьбе на местности, используя преимущественно переменную форму	Спортивная ходьба на стадионе с заданной скоростью и с предельной скоростью, используя преимущественно повторную форму при длине отрезков 1—5 км и переменную форму при ускорениях до 400 м		

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
		3. Прикидки или соревнования на дистанции до 10 км			
5. Освоение «крейсерской» скорости для дистанции 50 км и приобретение умения сохранять ее вне зависимости от тактической обстановки		Спортивная ходьба на местности (включая шоссе) до 30 км с удержанием «крейсерской» скорости	1. Спортивная ходьба на местности (включая шоссе) до 45 км с удержанием «крейсерской» скорости 2. Спортивная ходьба на местности (включая шоссе) до 40 км «крейсерской» скоростью в сочетании с ускорениями в 1, 2, 3 км. Например, в тренировке проходит 30 км «крейсерской» скоростью, т. е. каждый километр в 5 мин. 36 сек.; но пятый, десятый, пятнадцатый, двадцатый, двадцать пятый и тридцатый километры проходятся с повышенной скоростью, примерно в 5 мин. 10 сек.—4 мин. 50 сек.		

Основные задачи	Подготовительный период	Основной период			Переходный период
	декабрь — январь — февраль — март	апрель	май — июнь	июль — август — сентябрь	октябрь — ноябрь
6. Нахождение и установление оптимального темпа для дистанции 50 км		Во время ходьбы на местности опробование темпа в 160—180 шагов, с фиксацией времени на километр при удержании определенного темпа (заданного) и с учетом самочувствия при различных сочетаниях темпа и скорости		Во время ходьбы на местности и в особенности при ходьбе по шоссе, уточняя данные апреля, тренирующиеся совместно с тренером в процессе занятий, пользуясь секундомером, данными врачебного контроля и субъективного самочувствия, устанавливают наиболее целесообразные сочетания темпа и скорости и применяют их на протяжении оставшегося до соревнований времени на расстоянии до 45 км	

Примечания: 1. Перечисленные задачи решаются на протяжении всего года на фоне укрепления здоровья и поддержания его на высоком уровне в сочетании с совершенствованием морально-волевых качеств, а также таких качеств, как сила, подвижность в суставах, ловкость. В этих же целях, кроме средств, перечисленных для решения поставленных задач, используются также следующие: 1) общеразвивающие упражнения без снарядов и со снарядами (набивные мячи, штанга, скакалка, ядро и др.); 2) упражнения на гимнастической стенке преимущественно на развитие силы и гибкости; 3) специальные подготовительные упражнения преимущественно на развитие гибкости; 4) акробатические упражнения; 5) барьерный бег, пробегая расстояние между барьерами в четное количество шагов (2—4); 6) прогулки; 7) солнечные ванны; 8) купание; 9) массаж; 10) баня с паром; 11) душ; 12) периодические врачебные осмотры; 13) систематический врачебный контроль по ходу тренировки. Применение перечисленных физических упражнений осуществляется в значительной мере в разминке, а также в утренних прогулках на протяжении всего года и на отдельных этапах тренировки (преимущественно зимой и частично весной в основной части занятий).

2. Под повышенной скоростью подразумевается скорость более высокая, чем средняя скорость, нужная для прохождения 50 км в запланированное время. Средняя скорость для прохождения 50 км в намеченное по плану время называется «крейсерской» скоростью.

3. В нашем примере для 50 км «крейсерская» скорость на километр составляет 5 мин. 36 сек.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение	3
Построение тренировки скорохода	5
Тренировка в подготовительном периоде	7
Тренировка в основном периоде	8
Некоторые указания по совершенствованию техники спортивной ходьбы	15
Подготовка к соревнованиям и участие в них	19
Приложения	25

Львовский Государственный институт
физической культуры
БИБЛИОТЕКА
№ 44477.

П. И. Козловский «Спортивная ходьба»
Редактор Е. В. Масалина
Обложка художника А. И. Самсонова
Техн. редактор М. П. Манина
Корректор М. В. Мазур

Сдано в набор 28/X 1954 г. Подписано к печати 25/II 1955 г.
Формат 84×108^{1/32}. Объем 0,625 бум. л. 2,05 печ. л. 2,5 физ. л.
2,01 уч.-изд. л. 39 220 зн. в 1 п. л. Л140333. Заказ 17. Тираж 12 000.
Цена 80 к.

Издательство «Физкультура и спорт», Москва, М. Гнездииковский пер., д. 3.

3-я типография «Красный пролетарий» Главполиграфпрома
Министерства культуры СССР. Москва, Краснопролетарская, 16.