

Шипицын Анатолий Дмитриевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный
университет Северного Зауралья»

г. Тюмень, Тюменская область

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА В РАЗВИТИИ

Аннотация: в статье даются исторический экскурс и анализ статистики лучших ходоков. Кроме того, рассматриваются методические подходы тренировочного процесса, различия техники передвижения, скандинавская ходьба и система соревнований ветеранов.

Ключевые слова: спортивная ходьба, правила соревнований, здоровый образ жизни, ветераны.

С первого года своей жизни человек овладевает навыками ходьбы и затем всю жизнь их совершенствует, приспособливает исходя из своих потребностей, профессии, возраста. Если исходить из известного постулата о необходимости двигательной активности человека, то на каждом этапе исторического развития человечества так или иначе проявлялась активность. В современных условиях при наличии свободного времени практически у всего населения планеты, труд и двигательная активность имеют более свободный характер. Наверно не в последнюю очередь из-за этого гиподинамия в последние годы явно активизировалась. Появление у каждого человека компьютера, телефона и у большинства автомобиля резко усугубляет ситуацию. Активизация пропаганды здорового образа жизни, активного движения подтверждает глубину падения и величину проблемы. При профилактике, да и лечении ряда заболеваний активные движения, оздоровительная ходьба используются в качестве составляющей. Рекомендации по использованию оздоровительной ходьбы помогают в предупреждении заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, нарушении обмена веществ, онкологии, опорно-двигательного аппарата. Информации о пользе актив-

ного движения много, она убедительна, однако главное- сделать первый шаг, заставить себя «встать с теплого дивана». Несколько занятий с малой физической нагрузкой позволят втянуться в регулярные занятия ходьбой. Контролировать величину воздействия на организм надо по пульсу, изменяя при необходимости объём тренировочной работы или её скорость, использовать для разнообразия различные места в лесопарках, скверах, на стадионах. Собрать группу единомышленников для занятий круглый год не составит труда, купить кроссовки и спортивный костюм, больше никакой дополнительной экипировки не требуется. В последнее десятилетие в ряде стран стала активно культивироваться так называемая «Скандинавская ходьба» или «Северная ходьба». Несмотря на различные названия суть их едина – ходьба с использованием укороченных (длина 0,71 от роста человека) лыжных палок. Нашло многочисленных приверженцев это движение и у нас в стране, нашем регионе. Благодаря интернету скандинавской ходьбой занимаются даже в глубинке Тюменской области – сельских поселениях, но наибольшее количество безусловно в областном центре. Энергетическая стоимость (расход калорий) при такой ходьбе составляет в зависимости от интенсивности от 400 до 600 ккал в час. Это хороший показатель для поддержания стабильного веса человека. Однако существует более эффективный способ ходьбы, позволяющий расходовать 900 и более килокалорий в час, это спортивная ходьба. Преимущества – не надо приобретать, носить с собой на занятия инвентарь. Но не это главное, возможность не только укреплять здоровье, но и состязаться по мере сил и желания! Ведь не секрет что у наших людей самолюбие и хорошие амбиции в крови, а возможностей у «скандинавов» по существу нет. Нет единых требований к технике передвижения, нет нормативов, нет судейского корпуса. Соревнования если они и проводятся, носят условный характер, вызывают много споров и претензий к организаторам, чего не скажешь по поводу спортивной ходьбы. Техника передвижения здесь четко прописана, соревнования обусловлены обязательными требованиями, невыполнение которых приводит участника к снятию с дистанции. Начинающим в освоении техники передвижения надо лишь разобраться в некоторых особенностях стиля ходьбы и

удовольствие от преодоления трудности, самоутверждение вам будет обеспечено.

Безусловно, втянуться в систематические занятия можно лишь имея стойкую мотивацию. В этом случае можно планировать свою подготовку на протяжении нескольких лет или постоянно. Молодежь больше склоняется к эмоциональным, «адреналиновым» видам спорта, ну а средний и старший возраст вполне может осваивать ходьбу и в перспективе участвовать в массовых соревнованиях. Положительное влияние на здоровье активных занятий отмечают практически все, но ведь на этом многие не останавливаются, хотят развиваться дальше! Значит на этом уровне кому-то нужен новый вызов, новая мотивация. В мире давно существует система крупных соревнований для старшего поколения начиная с 35 лет организаторами выделены возрастные группы кратные 5 годам. Это в определенной степени выравнивает шансы на успех у мужчин и женщин одного или почти одного возраста, создает основу для реализации собственных амбиций. Сеньоры в государствах старого и нового света или ветераны у нас в России ежегодно принимают участие в чемпионатах страны, Европы, Мира (летних и зимних). Многократными чемпионами являются Сергей Сыстеров (Пермь), Михаил Киселев (ЯНАО), Виктор Семенов (Чебоксары), Наталья Терентьева (Москва). На эти соревнования приезжает до 10 тысяч легкоатлетов различного возраста, так они популярны. Приятно видеть на улицах городов, ставших ареной спортивной борьбы стройных, крепких атлетов со всех концов света. Собираясь в клубы по интересам, они объединяют усилия в подготовке, помогают советом, подставляют плечо. Если у нас на чемпионатах России командные соревнования между городами, спортивными клубами подсчитываются по сумме баллов за личные результаты, то за границей справедливость определяет медальный зачет. И к сожалению, учитывая малочисленность наших делегаций, выше четвертого места команда не поднималась. Тем не менее, если брать ветеранов спортивной ходьбы в личном зачёте, место в первой пятерке практически

обеспечено. Российская, а ранее советская школа спортивной ходьбы имеет богатую историю и яркие победы своих представителей. Первые соревнования в России прошли 12 апреля 1892 года в Санкт-Петербурге, и с тех пор спортивная ходьба развивается, преодолевая спады и переживая подъёмы. До мирового уровня наши спортсмены подтянулись к началу 40-х годов, ими были Б. Юнников, Н. Бабарыкин, И. Шкодин. В послевоенное время отличились А. Лиепаскалнс, П. Круклиньш из Латвии. Чемпионами Олимпийских игр на 20 км становились Леонид Спиринов (1956 г., Мельбурн) и дважды Владимир Голубничий (1960 г., Рим и 1968 г., Мехико). В спортивной борьбе с немецкой (ГДР) и позднее мексиканской школами оттачивали мастерство наши лучшие специалисты ходьбы Вениамин Солдатенко, Евгений Люнгин, Евгений Ивченко, Сергей Бондаренко, Анатолий Соломин и многие другие. Ежегодно в первом номере журнала «Легкая атлетика» статисты печатали списки 50 сильнейших ходоков страны на 20 и 50 км. Кроме отмеченных прессой, ежегодно выступали на соревнованиях ещё около 200–300 человек уровня МС–КМС и конечно большое количество молодых и начинающих спортсменов. Если добавить сюда девушек, которые начали свою историю ходьбы с начала 80-х, получается внушительная картина массовости ходьбы. Интересно было проследить и проанализировать динамику развития результатов на обеих дистанциях за 60 лет. Дистанция 20 км среди спортсменов считается спринтерской, поскольку предельно допустимая правилами соревнований скорость сохраняется на всей дистанции. Соответственно высокий результат зависит от частоты, темпа движений. Скорость на дистанции в пересчёте на 1 км растёт постепенно в течении 60-х – 70-х годов (табл. 1).

Приближается Олимпиада в Москве, высокая ответственность и пока еще слухи о появлении перспективных мексиканцев, которых около десяти лет в со-

ставе сборной готовил польский тренер Е. Хауслебер явились мощным ускорителем. Результаты лидеров сборной стали прибавлять значительно, за два олимпийских цикла почти 20 секунд!

Таблица 1

Скорость на дистанции в пересчёте на 1 км

Года олимпийского цикла	Средн. скорость на 1 км лидера списка (сек)	Средн. скорость на 1 км 5-го в списке (сек)	Падение скорости на 1 км между 1-м и 5-м в списке (сек)	Примечание
1956–1959 гг.	4.23,0	4.30,5	7,5	
1960–1963 гг.	4.24,5 (–1,5)	4.29,5 (+1,0)	5	
1964–1967 гг.	4.25,0 (–0,5)	4.28,0 (+1,5)	3	
1968–1971 гг.	4.19,0 (+6,0)	4.24,0 (+4,0)	5	
1972–1975 гг.	4.19,5 (–0,5)	4.23,5 (+0,5)	4	
1976–1979 гг.	4.08,0 (+11,5)	4.11,0 (+12,5)	3	Макс. прирост V
1980–1983 гг.	4.01,0 (+7,0)	4.05,0 (+6,0)	4	
1984–1987 гг.	4.03,0 (–2,0)	4.07,0 (–2,0)	4	
1988–1991 гг.	3.56,5 (+6,5)	3.59,5 (+7,5)	3	
1992–1995 гг.	3.56,0 (+0,5)	3.58,0 (+1,5)	2	Лучш. плотность
1996–1999 гг.	3.56,0 (0)	3.59,0 (–1,0)	3	
2000–2003 гг.	3.55,5 (+0,5)	4.01,5 (–2,5)	6	
2004–2007 гг.	3.53,5 (+2,0)	3.58,5 (+3,0)	5	
2008–2011 гг.	3.54,5 (–1,0)	4.03,0 (–4,5)	8,5	
2012–2015 гг.	3.56,5 (–2,0)	4.02,0 (+1,0)	5,5	

Плотность результатов возросла, что является прямым показателем конкуренции в команде. Тем не менее мексиканцы, используя передовые принципы построения тренировок, эффективные тренировочные средства и естественно-географические факторы (высокогорье, теплый климат) в скором времени установили мировые рекорды на обеих дистанциях и выиграли почти все крупные соревнования включая Олимпийские игры того времени. Наши лидеры подтягивались, перенимали опыт. Достаточно отметить большое количество (до 18 человек) представителей нашей страны в списках 25 лучших мира. Поэтому и не удивительно, что постепенно к 90-м годам удалось захватить лидерство и удерживать его.

живать его длительное время. Появление в Саранске мордовской школы спортивной ходьбы не случайно. Грамотно выстроенная система отбора перспективных девочек и мальчиков, поддержка проекта на уровне республики, наконец настойчивость и упорство в достижении результата главным вдохновителем проекта Виктором Чёгиным, сработали и сделали, казалось бы, невозможное. Другое дело – увлечение средствами допинга, подмена анализов и обман мирового спортивного движения привели к дискредитации. Но как говорится из песни слов не выкинешь. Как следствие скандала, санкций результаты лучших ходоков в 2015 и 2016 годах снизились. Дистанция 50 км предъявляет несколько иные требования к подготовке. Длительность соревнования 3 часа 40 минут – 4 часа 30 минут не позволяет «на одном дыхании» пройти и финишировать. Энергообеспечение в таком промежутке времени забирает все без исключения запасы спортсмена углеводы, жиры, и даже белок организма если не питаться на дистанции. Питание на дистанции после 20-го километра оговорено правилами соревнования. Длина шага на этой дистанции играет более значимую роль при скорости на дистанции в пересчёте на 1 км на 30 секунд медленнее, поддерживать её можно за счёт увеличения длины шага. Анализируя результаты ходоков из сборной команды страны (а это как правило и есть с 1-го по 5-й номер в списке лучших) невольно прослеживаешь связь политики и спорта. С небольшими отклонениями в большую или меньшую сторону результаты стабильно улучшаются, включая 1990-й год, но пришёл 1991 год (табл. 2).

И скорость упала на 5 секунд, что в пересчёте на 50 км составляет более четырех минут. Мало того скамейка запасных (результаты десятого и пятнадцатого в списке) оказалась короткой т.к. всего в списках было 10–18 спортсменов. Решение международной легкоатлетической организации о лишении нашей команды права участвовать в международных стартах, также вызвало падение результатов. 2014 г. – 3:37.41; 2015 г. – 3:43.32; 2016 г. – 3:44.47. Уверен, несмотря на подобные трудности, наши спортсмены ещё заявят о себе, как например Сергей Ширококов с результатом 1:19.55 занявший второе место на Чемпионате Мира в Лондоне 13 августа 2017 года.

Как развивалась методика тренировки скороходов? В качестве первого примера я бы привел высказывание автора монографии «Английская ходьба Walking» 1897 года, который утверждал, что перед стартом хорошо слегка поесть и выпить Хересу.

Таблица 2

Результаты ходоков из сборной команды страны

Года Олимпийского цикла	Средн. скорость на 1 км лидера списка (сек)	Средн. скорость на каждый км 5-го в списке (сек)	Потеря скорости 1-го – 5-го в списке (сек)	Примечание
1956–1959 гг.	4.59	5.12	13	
1960–1963 гг.	4.58	5.07	9	
1964–1967 гг.	4.50	4.58	8	
1968–1971 гг.	4.53	5.04	11	
1972–1975 гг.	4.46	4.54	8	
1976–1979 гг.	4.39	4.50	11	
1980–1983 гг.	4.30	4.33,5	3,5	Лучшая плотность
1984–1987 гг.	4.25	4.36	11	
1988–1991 гг.	4.24	4.33,5	9,5	
1992–1995 гг.	4.29	4.50	21	
1996–1999 гг.	4.24	4.33	9	
2000–2003 гг.	4.23	4.31	8	
2004–2007 гг.	4.21,5	4.33	11,5	Макс. скорость
2008–2011 гг.	4.22,5	4.47	24,5	
2012–2015 гг.	4.22,5	4.36	13,5	

Конечно, такой совет кроме улыбки ничего не вызовет, но когда-то это было. Страна наша северная, холодная, поэтому спортсмены лыжники явились той базой, на основе которой в летние месяцы спортсмены ходоки и лыжники развивали этот вид спорта, конечно используя методику тренировки лыжников как основу. Уже к началу 50-х годов тренировочный процесс был круглогодичным и достаточно современным. Использовались методы равномерной, длительной ходьбы, повторный, переменный и их различные сочетания. Осенью преимущественно спортсмены набирали большой километраж ходьбы с различной интенсивностью, к весне сбавляли его и начинали работать на отрезках увеличивая

скорость их прохождения. Позднее годовой объём и весной перестали снижать, одновременно проводя тренировки на скорость и объём. Следующий шаг тренерской мысли – использование интервального метода, это тот же повторный, но с регламентацией и длины отрезков, и времени отдыха между повторами. Тренировки с высокой физической нагрузкой проводятся подряд два и даже три дня, добиваясь эффекта суперкомпенсации в последующем. Проводя тренировочную работу на отрезках, наставники преследовали в первую очередь цель – поднять скорость, увеличить частоту шагов, а это «ломало» технику ходьбы, делало её жесткой и подверженной излишнему судейскому вниманию. Появился в обиходе ходоков термин «облегчённая ходьба», которая оценивалась судьями с точки зрения понятия «видимого нарушения невооруженным глазом». Реагируя на сложности в судействе, в правила проведения международных соревнований по легкой атлетике принятых на Конгрессе ИААФ в Севилье в августе 1999 года дано измененное определение спортивной ходьбы (правило 230). «Спортивная ходьба – это передвижение шагами, при котором осуществляется постоянный контакт с грунтом. При постановке на грунт нога должна быть выпрямлена до момента вертикали». В старом положении акцент был на прямую ногу в момент вертикали... Длительность периода двойной опоры всего 0,02–0,06 сек спортсмену надо контролировать, чтобы не перейти на ходьбу с фазой полета, т.е. бег. Теоретически обосновал иное отношение к формированию восприятия периода двойной опоры ещё в 1971 году Д. Донской, когда написал: «С момента приземления разгибатели бедра в тазобедренном суставе могут создавать активный перекат, ... разгибанием бедра». Значит горизонтальное ускорение, перемещения ОЦТ может возникать до момента вертикали, т.е. в фазе передней опоры, когда сила реакции опоры по идее противодействует перемещению. Теперь вместо отталкивания стопой в фазе задней опоры и использования инерции маха бедра свободной ноги для продвижения вперед, продвижение осуществляется под действием сил инерции и реактивной силы переноса бедра от момента вертикали до момента начала опускания стопы с пятки на весь след в начале передней опоры, а далее за счёт инерции и реакции опоры на перемещение массы тела скорохода

«подтягивающим» усилием ноги, продолжающей разгибание в фазе «передней опоры». Если коротко, то инерцией переносимого вперёд бедра и активной протяжкой вперёд при разгибании прямой передней ноги. Автор нового подхода к источнику продвижения – Михаил Боген, д-р пед. наук, профессор. Методика подготовки скороходов меняться в очередной раз, теперь вместо постоянных различной длины отрезков, а основным средством тренировки является длительная ходьба в чередовании с темповой или соревновательной скоростью. Надеюсь вопрос объективности судейства и в связи с этим, возможным исключении спортивной ходьбы из программы Олимпийских игр снят. Возможно когда-нибудь будут использовать для судейства технические средства, но это потом. Гонка за медалями продолжается, нет предела совершенствованию техники спортивной ходьбы, методики её осуществления. Спортивная ходьба – это по-прежнему самое безопасное для укрепления здоровья средство, доступное любому человеку.

Список литературы

1. Кистер М.О. Английская ходьба «Walking». – СПб.: Типо-литография Выс. Утв. т-ва И.Н. Кушнерев и К, 1897. – 35 с.
2. Толмачев Ю. Искусство быстрой ходьбы. – СПб., 1911.
3. Ухов В.В. Экспериментальные исследования спортивной ходьбы и совершенствование техники подготовки скороходов. – Л., 1963.
4. Ухов В.В. Ходить надо умеючи. – Л.: Лениздат, 1985. – 47 с.
5. Гайс И.А. Учись ходить быстро. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
6. Журнал Легкая атлетика с 1956 по 2016 гг. Списки лучших легкоатлетов года. – №1.
7. Журнал Легкая атлетика. – 1985. – №7. – С. 30–31; 2000. – №7. – С. 26–27; 2010. – №5–6. – С. 24–26; 2015. – №3–4. – С. 2–5; 2016. – №5–6. – С. 20–23.