Ігор Гетьман

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

В програму давніх Олімпійських ігор спортивна ходьба не входила, хоча відомо, що грецькі атлети застосовували ходьбу як засіб вдосконалення своїх фізичних здібностей. Тому проблема оптимального керування процесом підготовки дітей та підлітків для навчання спортивної ходьби є визначальною в системі сучасної теорії та методики спортивного тренування та фізичного виховання.

Процес навчання спортивної ходьби є оптимальним тільки в тому випадку, якщо він повною мірою узгоджується з тими відправними положеннями адаптації дітей та підлітків до тренувальних та змагальних навантажень, що сприяють досягненню стану, необхідного для демонстрації запланованого рівня спортивних результатів [1, с. 41].

Особлива складність навчання на практиці полягає в найбільш повному та точному визначенні індивідуального рівня різних сторін підготовленості спортсменів і, на сам перед, його функціональної підготовленості.

Перший етап навчання відбувається за умовами системного розвитку швидкості у єдності з розвитком інших фізичних якостей. Високих результатів у спортивній ходьбі можна досягти за рахунок оволодіння спортивною технікою. Дослідження проведенні на підлітках 10–12 років, показали, що частота бігових кроків на коротких відрізках не уступає частоті кроків у дорослих спортсменів-розрядників.

На другому етапі навчання необхідно розвивати уміння розслаблювати м’язи під час виконання легкоатлетичних вправ. Дуже важливо, щоб ті хто займається відчули різницю в м’язових відчуттях між напруженим і розслабленим станом м’язів. Із цією метою рекомендується застосовувати метод «контрасних спроб», що передбачає виконання вправ з додатковою напругою м’язів і гранично можливим їхнім розслабленням [1, с. 50]. Показниками техніки спортивної ходьби є потужність зусиль і економічність руху. Перший показник зв’язаний із швидкісно-силовою підготовкою атлета, другий – з економічністю витрат енергетичних ресурсів. Зі збільшенням дистанції значення фактора економічності руху перевищує значення потужності роботи, що виражається в зменшенні довжини і частоти кроків. Варто відмітити, що кваліфікаційні ходаки мають більшу відносну довжину і частоту кроку, зумовлені меншим підйомом і часом польоту.

В основі сучасної техніки спортивної ходьби лежить прагнення досягти високих результатів при умові економічності, свободи та природності руху [2, с. 105].

Таким чином, необхідно постійного удосконалювати процес підготовки дітей та підлітків, здійснювати чітку організацію навчально-

тренувального процесу, що сприятиме досягненню стану, необхідного для демонстрації запланованого рівня спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – С. 41–55.

Міщенко В. С. функціональні можливості дітей та підлітків. – К.: Здоров'я, 1990. – С. 101–110.