

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

На трассе ходьбы - дети

Размышления периферийного детского тренера

НЕМНОГО ИСТОРИИ

В свое время Ивановская область была образована искусственным путем - из частей владимирских, костромских, ярославских и нижегородских земель. Когда в середине XIX века в России стал развиваться капитализм, то в первую очередь, помимо Москвы и Петербурга, это коснулось и территории Ивановской области, поскольку население здесь было физически выносливым и упорным. Текстильные фабрики росли, как грибы, а население из деревень и сел ежедневно ходило на эти фабрики на работу пешком. Мой отец вспоминал, что в молодости, живя в Шуе, он ходил на работу в село Чернцы, где была текстильная фабрика, за 15 километров от города.

Не потому ли на ивановской земле родилось и выросло много мастеров спортивной ходьбы: Михаил Коршунов, Виктор Вавилов, Евгений Торгов, Владимир Громов, Вадим Цветков, Сергей Катурев, Сергей Юнг. Так в небольшом старинном городке Шуя вот уже 18 лет существует символический клуб спортивной и оздоровительной ходьбы под названием «Пилигрим». И хотя сегодня этот клуб влечит жалкое существование, из стен его вышли мастер спорта международного класса участник Кубка мира Сергей Катурев, мастера спорта участник чемпионата Европы среди юниоров Александр Надежин, Сергей Новиков, Дмитрий Беляков, около 20 перворазрядников и кандидатов в мастера. О наших достижениях наглядно говорят рекорды клуба и города.

Мужчины: 5000 м - 19.23; 10 000 м - 39.53,7; 20 км - 1.24.02; 30 км - 2.05.01; 50 км - 3.40.10. Женщины: 3000 м - 14.09,7; 5000 м - 23.45,0; 10 000 м - 49.42; 20 км - 1.46.52. Тренер, который сейчас работает с юными спортсменами, очень благодарен за поддержку и помощь Юрию Семеновичу Нератову (Иваново), Марису Майгоновичу Петерсон, Григорию Яковлевичу Климову (Москва), Николаю Филипповичу Кабанову и Виктору Владимировичу Колесникову (Санкт-Петербург) и ныне покойному Михаилу Петровичу Коршунову.

О ХОДЬБЕ

Ходьба - это самый естественный повседневный способ передвижения человека. Все люди ходят. Может быть, поэтому и считают ходьбу как бы и не спортом. Но как раз в ходьбе и заложен весь

смысл соревнования. Посмотрите на идущих в магазин, на свидание, домой людей, все они как бы соревнуются между собой, все спешат и подсознательно стараются обогнать впереди идущего человека. Прямо какие-то всеземные соревнования.

Ученые подсчитали, что во время ходьбы в работу включаются все мышцы человека, сердечно-сосудистая система работает в самом оптимальном, самом благоприятном режиме. А какие физические качества необходимы для быстрой ходьбы? В первую очередь выносливость и быстрота, связанные ловкостью (координацией) движений. Скороходу также необходимы гибкость в нижних конечностях, тазобедренных суставах, сильные мышцы спины и сильная, хорошо растянутая мускулатура подвздошной части живота. Ходьба состоит из шагов, а каждый шаг - из двухопорного положения, переднего и заднего шагов маховой ноги, разделенных между собой фазой вертикали и также периодами передней и задней опоры опорной ноги.

Человек, идущий спортивной ходьбой, отличается от человека, идущего обычной ходьбой, тем, что у него очень незначительное двухопорное положение. При современных скоростях считают, что двухопорное положение вообще отсутствует у скорохода. Происходит активное движение в тазобедренных суставах вдоль вертикальной оси. Для более активного продвижения ходока вперед опорная нога в коленном суставе выпрямляется. На всем своем пути или нет - это каждый трактует по-своему.

Новые правила судейства прямо говорят, что нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента ее постановки в положение передней опоры до фазы вертикали. Старые правила ссылались только на прямую ногу в момент фазы вертикали. Во время фазы вертикали при проносе через нее маховой ноги происходит незначительное провисание таза в сторону маховой ноги. Ни в коем случае не надо с этим путать уведение тазобедренного сустава опорной ноги в сторону - это грубая ошибка. Центр тяжести перемещается через опорную ногу в момент переднего шага маховой ноги вперед, и ходоки, в момент касания пяткой земли, одновременно перемещают свой вес на уже опорную впереди стоящую ногу. Разумеется, никаких уведений таза назад, наклона туловища вперед быть не должно, так как это ведет к постановке



ноги, согнутой в колене, и быстрого схода опорной ноги, минуя фазу вертикали. Руки при ходьбе, в зависимости от скорости, сгибаются в локтях тем больше, чем выше скорость. Сильное уведение попеременно локтей назад способствует более активному движению таза вдоль вертикальной оси. Тренер должен постоянно следить за техникой движения стоп в голеностопных суставах, голеней в коленных суставах, за работой бедер, таза, кистей и локтей рук, плеч, положением головы и в целом за осанкой ходока. Хотя и говорят, что на сегодняшний день фазу полета «судить не обязательно», но правило это никто не отменял, и очень часто ходоки международного класса грешат тем, что опорная нога у них проходит фазу вертикали как бы минуя ее, т.е. не фиксируя, а «подхлестывая» ногу в положении задней опоры. Это грубая ошибка, за которую ходокам часто приходится платить на соревнованиях. Здесь как раз и скрыта первопричина фазы полета.

О ДЕТСКОЙ ХОДЬБЕ

Как определить, предрасположены дети к ходьбе или нет? Это очень легко. На уроке физкультуры нужно заставить детей по команде походить по залу, через каждые 10-15 с подавая команды: «Быстрее!», «Еще быстрее!», «Как можно быстрее!». Дети, предрасположенные к ходьбе, будут идти быстро, выпрямляя ноги в коленях, не суетясь, не уводя таз назад и не заваливая плечи вперед. У других картина будет совсем иная: шлепание стопами, раскоординированные суетливые движения, согнутые ноги, уведенный назад таз, заваленные вперед плечи.



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

В каждом классе можно всегда найти человека-пятипотенциальных мастеров ходьбы, но беда в том, что все дети условно делятся на три группы. Самая плохая - «хорошие ноги, плохая голова». Они одарены от природы, но тренироваться не хотят. Им бы сразу стать олимпийскими чемпионами. Они хотят только побед, и стоит такому ребенку проиграть на соревнованиях, как он сразу бросает заниматься. Обычно такие дети кочуют из секции в секцию, нигде долго не задерживаясь. Вторая группа - «плохие ноги, хорошая голова». Это, как правило, дети в чем-то обиженные судьбой. Они слабы физически или чем-то больны, у большинства понижено зрение. В душе они мечтают чего-то добиться в жизни, регулярно тренируются и постепенно из «гадких утят» вырастают в хороших спортсменов. Задача тренера внушить такому ребенку, что он ничуть не хуже других. Третья группа - «хорошие ноги, хорошая голова». Таких детей очень мало. Да и трудно из них на периферии вырастить больших спортсменов. Почему? Они не видят перспективы дальнейшего спортивного роста. В городке о большом спорте и больших спортсменах имеют весьма смутное представление. А те, в свою очередь, начинают лениться: ведь в городке они все равно слышат спортсменами.

Вот поэтому, начав работать тренером, я с первого дня уяснил себе, что одаренных детей необходимо передавать тренерам в большие города, чтобы они просто-напросто не пропали... Хотя и в больших городах есть свои проблемы. Там нет таких нянек, как дома, никто не уговаривает тренироваться, больше самостоятельности, которая часто направляется не в то русло...

СТИМУЛЫ В ТРЕНИРОВКЕ

Помимо непосредственного тренировочного процесса, который не так уж и интересен детям, необходимо как можно чаще проводить соревнования по ходьбе. Должен быть составлен традиционный календарь, и раз два в месяц в подготовительный период дети должны выходить на старты различных нестандартных дистанций: 1000, 1500, 2000 и 3000 м. В таких маленьких городках, как Шуя, соревнования можно проводить даже в школьных коридорах. У нас, например, длина такого коридора - 50 м! Заходы обязательно делать по возрастам: 8-9 лет, 10-11, 12-13 и т.д. Хорошо бы вручать небольшие призы и грамоты. Также необходимо во всех возрастных группах фиксировать рекорды и достижения в залах, на стадионе и на шоссе. Конечно, это хлопотно, но зато как при-

ятно детям узнать, что они установили рекорд. Вот рекорды нашего клуба среди мальчиков 10-11 лет: 1000 м - 4.41; 1500 м - 7.42; 2000 м - 9.52,3; 3000 м - 14.51; 5000 м - 27.00,1; 10 000 м - 55.42.

Разработаны и разрядные нормы на основе Всероссийской классификации, например, для мальчиков они следующие: 1000 м - 4.10 (I разряд); 4.20 (II); 4.40 (III); 5.10 (I юношеский); 5.40 (II юношеский); 6.10 (III юношеский).

Мне думается, что давно пора ввести в классификацию разряды на дистанциях 1000, 1500, 2000, 3000 м, вплоть до звания кандидата в мастера спорта, но присваивать их спортсменам не старше юниорского возраста. Это также будет хорошим стимулом для тренировок.

Сильным стимулом для спортивного совершенствования у детей являются поездки на соревнования в другие города. Но если в былые времена была такая роскошь у периферийных спортсменов, то теперь, увы, этого не стало. Нет денег. Очевидно в ВФЛА нужно подумать о проведении какого-нибудь турнира для юных скороходов, наподобие «Шиповки юных». А то там все бегают, прыгают и метают, а как дело доходит до олимпийских игр или чемпионатов мира, то выручают ходоки...

ТРЕНИРОВКА ДЕТЕЙ В ХОДЬБЕ

Тренировка в ходьбе - это очень длительный и постепенный процесс. Если даже начать тренировать 8-летнего ребенка, то мастером он станет в 17-19 лет, а международником еще через 2-4 года. И все это при условии, что он будет регулярно выполнять тренировочную программу. Нужны и соревнования, а это значит, нужны и деньги. То же самое с выездами на сборы. Я уже не говорю о питании и обуви. Но... предположим, что все это есть и можно полноценно тренироваться.

С середины сентября - месячный период отдыха, когда совершаются прогулки в лес, походы, один раз в неделю медленный кросс, игры, упражнения на гибкость. Но вот месяц прошел, наступила середина октября, погода портится и надо с детьми определяться куда-то под крышу. Лучше всего для этого подойдет школьный коридор. Коридор найден, детям есть где переодеться и есть рядом

хотя бы маленький спортзал, чтобы они после основной тренировки сняли напряжение играми и занимались там ОФП.

Нагрузка у детей в зависимости от возраста - разная. В 8 лет - 1 км или 5 мин, 9 лет - 2 км или 10 мин, ... 17 лет - 10 км или 50 мин. Один раз в неделю объем тренировочной работы увеличивается в 2 раза.

Начинается подготовительный период с естественным ежемесячным увеличением скорости ходьбы и сокращением длины проходимых отрезков. Он длится до мая. В процессе тренировки обращается внимание как на время проделанной работы, так и на расстояние, преодоленное за это время. Строго соблюдается время отдыха. Если спортсмен за отведенное время не проходит нужный метраж, то он прекращает идти и отдыхает до следующего захода. Если он выполнит задание за более короткое время, то у него будет запас времени на отдых. Например: тренировка на отрезках 400 м. На этот отрезок в среднем дается 2 мин + 1 мин отдыха. Если спортсмен за эти 2 мин прошел не 400 м, а 300, то по сигналу он переходит на минутный отдых, а потом все начинается сначала. Но если прошел 400 м за 1.40, то отдыхать будет уже 1.20. То же самое и на других отрезках.

О НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Понедельник. Цель тренировки - развитие сердечно-сосудистой системы. Это можно сделать с помощью интервального метода. Пульс при этой работе не должен превышать 180 уд/мин. С октября по май в этот день дети ходят на коротких отрезках. Но в октябре - по 9 мин через 4,5 мин отдыха; в ноябре по 8 через 4; в декабре по 7 через 3,5... И в мае по 2 мин через 1 мин отдыха. Если перевести это на метраж, то получится в октябре по 1800 м, в ноябре по 1600 м, в мае по 400 м через 1 мин отдыха.

Тренер должен все время «лабиринтировать» между метражом и временем. Если в октябре скорость особо не нужна, то в мае все внимание должно переключаться на скорость прохождения отрезков. И если скороход планирует пройти 10 км за 50 мин (средняя скорость по 2 мин на круг), то он уже должен проходить отрезки на тренировках не за 2 мин, а за 1.52, т.е. на 8 с быстрее «крейсерской» скорости.

Как же все это выглядит по возрастам? Возьмем 12-летнего мальчика и 17-летнего юношу. У первого тренировочный объем 25 мин или 5 км, у второго 50 мин или 10 км. Первый в октябре будет ходить 2 раза по 9 мин + 1 раз по 7 мин, через 4,5 мин отдыха. Второй - 5 раз по 9 мин + 1 раз по 5 мин через 4,5 мин отдыха. В мае в соревновательный период их тренировка будет выглядеть так. Первый - 12 раз по 2 мин + 1 раз по 1 мин через минуту отдыха, у второго - 25 раз

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА



по 2 мин или по 400 м через минуту отдыха.

Вторник. Цель тренировки - развитие общей выносливости, координационно-двигательной моторики и психологическая подготовка ходока. Решаются все эти задачи длительной ходьбой на шоссе. Длина дистанции в тренировке увеличивается в два раза. Кому 9 лет, тот проходит 4 км, 14 лет - 14 км, 17 лет - 20 км. Тренировка проводится на улице на умеренной трассе. Ученикам дается задание: каждому дойти до определенной отметки. Тренер идет с маленькими учениками до поворота 10 км. Более маленькие поворачивают раньше и добираются самостоятельно, более старшие идут дальше тоже самостоятельно.

Среда. Цель тренировки - активный отдых. Восстановительный кросс: 8 лет - 1 км, 9 лет - 2 км, 10 лет - 3 км и т.д., затем игры в зале.

Четверг. Цель тренировки - развитие локальной мышечной выносливости или кислородный обмен в тканях. Метод повторной тренировки решается таким же путем, что и в понедельник, но отрезки уже длинные. В октябре отрезок 8 км или 40 мин, в мае - 1 км или 5 мин, отдых, соответственно, 10 и 2,5 мин. Малыши ходят свои положенные километры без перерыва, пока не попадут в зоны отдыха. Так, 11-летний в октябре ходит без перерыва 4 км или 20 мин, 17-летний - 40 мин + 10 мин через 10 мин отдыха. А в мае первый идет 4 раза по 1 км через 2,5 мин отдыха, а второй - 10 раз по 1 км. И не обязательно проходить полностью целый километр: если не укладываешься в 5 мин, то прекращаешь идти по сигналу тренера. Если идешь быстрее, то получаешь дополнительный отдых. В мае спортсмен, планирующий показать результат 45 мин на 10 км, должен проходить повторно километровые отрезки выше «крейсерской» скорости на 12 с, т.е. по 4:18.

Пятница. Отдых.

Суббота. Цель тренировки - развитие специальной выносливости методом темповой тренировки, наиболее близкой к соревновательной обстановке. Каждый ученик проходит свои километры в быстром темпе из расчета прибавки 2 мин на каждые 5 км дистанции к личному результату. Если хочешь показать на соревнованиях на 5 км время 25 мин, то в темповой тренировке ты должен пройти эти 5 км за 27 мин. Конечно, с возрастом и эти границы сближаются. Тренировка эта очень жесткая, предъявляет повышенные требования к организму. В целом - это модель соревнования и «падать» она должна как раз на соревновательные дни.

Воскресенье. Прогулка в лесу около часа.

Помимо тренировок каждое утро, если тренировка вечером, и каждый вечер, если тренировка утром, необходимо выходить на вечернюю или утреннюю прогулку или пробежку (их можно чередо-

вать). Километраж по возрастам: 8 лет - 1 км, 9 лет - 2 км, 10 лет - 3 км и т.д. С общефизической подготовкой сложнее, дети ее не любят! Хотя весь подготовительный период я стараюсь приучить их после каждой тренировки делать комплекс упражнений. Этот комплекс можно выполнять сериями по несколько подходов на каждое упражнение, а можно сразу. 1-е упражнение - подтягивание, 2-е - упражнение на мышцы спины, наклоны вперед из положения лежа на животе на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой; 3-е - упражнение на мышцы живота, наклоны вперед из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой; 4-е - лазание по канату; 5-е - упражнение на укрепление стопы (подскок на стопе, сохраняя положение выпрямленной ноги в коленном суставе).

Восьмилетний ребенок должен за тренировку 2 раза подтянуться, по 3 раза выполнить упражнения на пресс и спину, 1 раз залезть по канату и совершить по 100 подскоков на каждой стопе. 17-летний юноша уже, соответственно, - 20 раз подтянуться, по 30 раз - пресс и спина, 10 раз - канат и по 1000 раз подскоки на каждую стопу. Если все это делать регулярно с 8-летнего возраста, то к 17 годам разовьешься и окрепнешь для ходьбы предостаточно.

Теперь о разминке перед отрезками и темповой ходьбой. В процессе разминки дети под наблюдением тренера ходят 10 мин и по команде через каждые 30 с выполняют специальные упражнения ходока. 1. С прямыми руками. 2. Руки за головой. 3. Руки на пояс. 4. Руки к плечам. 5. С заплетанием ног. 6. Ходьба «змейкой». 7. Ходьба с работой рук как у пловца на спине («мельница»). 8. Скрестными шагами левым-правым боком. В процессе такого тренажа дети осваивают движение ходока. Затем выполняются упражнения на гибкость в суставах, на растяжку мышц и подготовку внутренних органов к работе. В целом весь тренировочный процесс не форсируется, а идет планомерная работа по закладке двигательной базы. За три недели перед ответственными стартами проводятся индивидуальные тренировки на базе проделанной работы. В последней неделе перед стартом происходит спад тренировочных объемов в два раза, но спортсмен должен выдерживать ту скорость, которую он должен показать на соревнованиях.

Особо надо отметить занятия летом. Летом мы на протяжении многих лет выезжаем в загородный лагерь. Там тренировки проводятся 3 раза в день. Утром пробежка 5 км по лесу, днем - основная тренировка, вечером перед ужином - ходьба по лесу 5-10 км. Обязательное купание после каждой тренировки в любую погоду. В лагере устраиваются соревнования на выносливость. Дети до 13 лет стартуют: девочки на 5 км, мальчики на 10 км, с 13 лет, соответственно, на 10 и 20 км. Задача соревнований - пройти дистанцию до конца.

Хотелось бы еще раз заострить внимание в тренировочном процессе на связь метража с временными показателям, которая возникла не случайно. В маленьких городах часто негде тренироваться. Для этого используют всевозможные площадки, дорожки, тротуары, коридоры и пр., где нельзя что-либо разметить. И тогда тренер работает с временными показателями. Да и дети, как я заметил, это лучше переносят. Их часто пугает длина дистанции и они более охотно выполняют временную работу. Разница между «крейсерской» скоростью и скоростью прохождения отрезков на тренировке - 8 с на 400 м, 12 с на 1000 м, 2 мин на 5 км - определена опытным путем. Если ученик выполняет тренировку в таком режиме, значит он покажет планируемый результат.

Завершились Олимпийские игры в Атланте. Какой урожай собрала «королева спорта»? Результаты неутешительные, всего 8 медалей разных достоинств. Из них 3 на счету скороходов. Как видим, мастера ходьбы и на этот раз не подкачали. Хотелось бы и впредь так держать. А для этого необходимо внимание со стороны ВФЛА и ее комитета по ходьбе. В частности, к нуждам периферийных детских тренеров. Обязательно должны быть всероссийские детские соревнования по ходьбе с приглашением на них поименно детских тренеров со своими воспитанниками, пусть финансирование будет проходить через ОблУНО. Выделяются же там деньги и средства на всероссийские турслеты. И деньги весьма немалые. Также необходимо включить в очередную спортивную классификацию нормативы по ходьбе на нестандартные дистанции 1000, 1500, 2000 и 3000 метров. А разработку поручить самим специалистам по ходьбе. Тем более, что нормативы уже давно разработаны, их просто нужно утвердить. И, конечно, раз в году комитету по ходьбе необходимо собирать тренеров и судей по ходьбе всех вместе на тренерско-судейский совет. Мне кажется, что скороходы России этого заслужили.

Владимир МОРОЗОВ,
тренер по ходьбе
Шуя Ивановской обл.