

# СПОРТИВНАЯ ХОДИЛКА

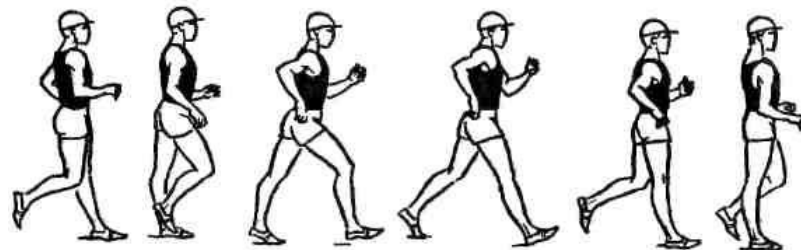
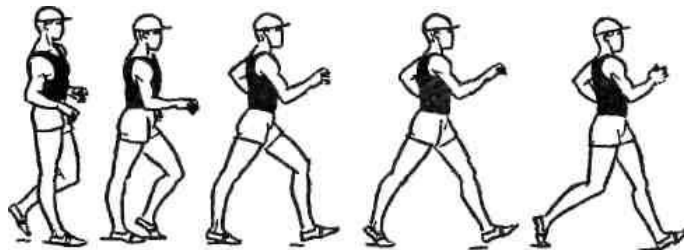
- ▶ Спортивная ходьба – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м).

- ▶ Первое соревнование в спортивной ходьбе было проведено в Лондоне в 1882 году, оно состояло из непрерывной пятичасовой ходьбы. Ходьба на дистанцию 50 км стала олимпийской дисциплиной в 1932, на 20 км – в 1956 году. В 1992 году в олимпийскую программу вошли и соревнования среди женщин. Также проводятся соревнования на дистанции 10 км. На зимних соревнованиях вместо 50 км ходоки идут 35 км.



- ▶ Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

- ▶ Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.



- ▶ Технику ходьбы спортсмена оценивают судьи на дистанции, которых должно быть от 6 до 9 (включая старшего судью).
- ▶ Ходьба в легкоатлетической программе является единственным видом, в котором присутствует субъективное судейство. Если в беге спортсменов снимают с дистанции только в исключительных случаях, то в практике ходьбы дисквалификация на дистанции обычное явление. Бывают случаи, когда атлетов дисквалифицируют после финиша.

- ▶ Судьи могут объявлять предупреждения ходокам при помощи лопаток желтого цвета, чтобы предупредить их от нарушения правил. На одной стороне лопатки нарисована волнистая горизонтальная линия (обозначает потерю контакта с поверхностью), на другой - два отрезка, соединённых примерно под углом 150 градусов (обозначает согнутую ногу). Судья не может предупреждать более одного раза об одном и том же нарушении определённого спортсмена.

- ▶ Все мы знаем, какую важную роль в спорте имеет правильное дыхание. В данном случае дышать необходимо ритмично, глубоко, попадая в такт движения. Самое главное, даже когда вы чувствуете ощутимую усталость, не переходите на дыхание ртом, это только еще больше отнимет у вас силы.





- ▶ Спортивная ходьба в России очень популярна не только как олимпийский вид спорта, но и как оздоровительный. Польза этой легкоатлетической дисциплины в следующем:
- ▶ Насыщение организма кислородом, что положительно сказывается на всех процессах, происходящих в нем;
- ▶ Понижение уровня холестерина, нормализация кровяного давления, увеличение объема легких;
- ▶ Предотвращение отложения солей, укрепление костей и предупреждение остеопороза;
- ▶ Улучшение самочувствия и профилактика стрессов;
- ▶ Способствование похудению и улучшению состоянию кожных покровов;
- ▶ Проработка всех мышечных групп, что укрепляет организм в целом и делает его более подвижным и выносливым;
- ▶ Стоит учесть, что спортивная ходьба на 50 км оказывает меньшую нагрузку на ноги и суставы, чем бег на 1 км, а следовательно она и менее травмоопасна;
- ▶ Ходьба подходит даже тем людям, которым запрещены любые другие виды физических нагрузок.
- ▶ Как видите, польза от оздоровительной ходьбы огромна, поэтому данный вид спорта так популярен среди обычных людей, не стремящихся к олимпийским победам.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!