Ходьба – звичайний спосіб пересування людини, ефективна фізична вправа для людей різного віку. При систематичних заняттях ходьбою активізується діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищується обмін речовин, розвивається витривалість. Спортивна ходьба відрізняється від звичайної своєрідною технікою, яка забезпечує значну швидкість і економічність рухів. Спортивна ходьба сприяє вихованню таких цінних якостей, як наполегливість, воля, стійкість, вміння переборювати труднощі, боротися з втомою, яка виникає у процесі тривалих змагань. Змагання з ходьби проводяться як на доріжках стадіону, так і на пересічній місцевості на дистанціях 3, 5, 10, 15, 20, 30, 50 км. Також проводяться змагання годинної та двохгодинної ходьби на стадіоні. Учасники змагань зі спортивної ходьби зобов’язані дотримуватись певних правил, головне з яких – постійний контакт спортсмена з доріжкою (опора однією чи обома ступнями). При виникненні безопорного положення, коли фактично спортсмен переходить на біг, судді знімають його із змагань.

Ходьба відноситься до циклічних видів, що складаються із однакових рухів, які багаторазово повторюються. Крок однією, а потім іншою ногою, утворює одиницю руху – цикл. Цикл можна простежити з моменту відштовхування, приземлення або будь-якого іншого положення спортсмена. Повернення до вихідного положення, наприклад, до приземлення лівою ногою, означає кінець одного й початок іншого циклу.

У ходьбі кожний цикл руху складається із двох періодів одиночної опори (лівою й правою ногою) і двох періодів подвійної опори, розділених фазами, під час яких вільна нога виноситься вперед і виконує наступний крок. Спортивна ходьба дозволяє долати значні відстані з порівняно великою швидкістю. Висока швидкість спортивної ходьби в порівнянні зі звичайною досягається завдяки більшої економічності й доцільності рухів. Основними дистанціями спортивної ходьби є 20 і 50 км. Змагання з ходьби для юнаків 14–15 років проводяться на 3 і 5 км, для юнаків 16–17 років – на 3, 5, 10 і 15 км, для жінок – на 5 і 10 км.

Контрольні запитання:

1.До яких видів спорту відноситься ходьба?

2.Чим відрізняється спортивна ходьба від звичайної?

3.Де проводяться змагання зі спортивної ходьби?

4.З яких періодів складається цикл руху?