**Кафедра гимнастики**

**Курсовая работа**

**История становления и развития**

**спортивной ходьбы**

**в Чувашии**

**Выполнила:**

Охотникова И.В.

**Научный руководитель:**

канд. пед. н.,

доцент Игошина Н.В.

**Чебоксары-2007**

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………….3

Глава I. **Теоретические основы истории развития и становления спортивной ходьбы**

1.1.Краткий исторический обзор.………………………………………….6

1.2.Эволюция техники и методики тренировки………………………….13

Глава II.**Историческое развитие и становление спортивной ходьбы на современном этапе**

2.1.История развития спортивной ходьбы в СССР ...…………………..17

2.2. История развития спортивной ходьбы в современной России..…..20

2.3.Развитие и становление спортивной ходьбы в Чувашии…………...21

2.4.Чемпионы мира и Европы по спортивной ходьбе…………………..26

Глава III. **Лучшие легкоатлеты XX века СССР и России**………………..30

Глава IV.**Заслуженные тренеры и спортсмены Чувашии**………………...35

Выводы…………………………………………………………………………..37

Список использованной литературы.................................................................39

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования** состоит в том, что в последние годы в нашей стране большое внимание уделяется спортивной ходьбе. Привлекательная для детей и молодежи, сегодня спортивная ходьба является ведущей дисциплиной «королевы спорта».

Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на обычных

дорогах (шоссейных, городских, проселочных и т. д.) на дистанции от 3 до 50 км и на время – часовая и двухчасовая ходьба на стадионе. Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами). При появлении безопорного положения, когда спортсмен фактически переходит на бег, он снимается с соревнований.

В программу современных олимпийских игр состязания по ходьбе впервые были включены в 1906 году, на Играх в Афинах, и проводились на одной дистанции. В Лондоне, на IV Олимпийских играх, в 1908 году скороходы выступали уже на двух дистанциях – 3,5 и 10 миль.

В соревнованиях применяется спортивная ходьба – наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышенных энергетических трат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества. Ходьбой так же можно заниматься почти повсеместно, она требует незначительных денежных затрат, способствует общению. При ходьбе вероятность получения травм очень мала, в то время как бегуны нередко вынуждены оставаться дома, залечивая потертости ног, растяжения связок. Как и другие виды спорта на выносливость, ходьба укрепляет мышцы, помогает снижать калорий, хотя на это требуется больше времени. Если бегун или пловец может истратить 300 ккал за 30 мин активных упражнений, то ходоку для такого же расхода энергии потребуется больше часа. Поскольку ходьба – обязательный компонент нашей повседневной жизни, гораздо проще каждый день заниматься.

Одной из главных задач тренировки скорохода является приобре­тение им достаточно высокого уровня общей, физической подго­товленности. Для решения этой задачи применяются: общеразвивающие упражнения без снарядов и на снарядах; упражнения с различными отягощениями, в том числе со штангой; спортивные игры; плавание; ходьба на лыжах.

Общая выносливость приобретается с помощью длительных пе­реходов, туристских походов, спортивной ходьбы на местности, на шоссе и на стадионе, медленного бега я ходьбы на лыжах.

Специальная выносливость развивается главным образом пов­торной ходьбой и бегом с повышенной скоростью на дистанции от 1 до 5 км в сочетании с медленным бегом.

Легкая атлетика в республике в последние годы шагнула далеко вперед, "королева спорта" заняла по праву принадлежащий ей трон.

Продолжая славные традиции чемпионов, в Чувашии растет достойная смена молодых спортсменов. В республике развита сеть спортивных школ, секций по спортивной ходьбе, где работают высококвалифицированные специалисты.

**Проблема исследования:** каковы необходимы средства и достаточные условия для развития спортивной ходьбы в Чувашской республике.

**Цель исследования** – показать становление и развитие спортивной ходьбы.

**Объект исследования** – спортивная ходьба.

**Предмет исследования** – история становления и развития спортивной ходьбы в Чувашии.

**Задачи исследования**:

1. Изучить историю становления и основные этапы истории развития спортивной ходьбы.
2. Раскрыть историю становления и развития спортивной ходьбы в Чувашии.

**Методы исследования:**

Теоретический анализ и синтез научно-методической литературы по теме исследования.

**Глава I. Теоретические основы истории развития и**

**становления спортивной ходьбы**

**1.1.Краткий исторический обзор**

Из всех легкоатлетических видов, входящих в официальную программу, ходьба за время своего существования, наверное, пережила больше всего изменений и являлась предметом споров.

В программу древних олимпийских игр спортивная ходьба не включалась, хотя известно, что греческие атлеты применяли ходь­бу как средство совершенствования своих физических способно­стей. Знаменитый греческий воин Фидипод сообщивший в 490 г. до нашей эры жителям города Афин о победе греков в Мара­фонской битве, был также отличным ходоком. За год до этой битвы он прошел 200 км, от Афин до Лакедемона, за два дня.

Соревнования по ходьбе стали проводиться в Европе еще в XIV в., а в 1483 г. было проведено соревнование на 140 км по маршруту Семюр — Отюн — Семюр. Можно предположить, что это были соревнования в обычной ходьбе, а не в спортивной.

Первое официальное соревнование состоялось в Англии в 1866 г. Победитель Е. Чемберс прошел 7 миль (11 км 263 м) за 1 ч 28 с. В соревновании принимали участие всего четыре спорт­смена. Примеру Англии последовали и другие страны.

В первый период развития спортивной ходьбы (вторая поло­вина XIX в.) соревнования проводились как на коротких дистан­циях (1, 2, 3, 7 миль), так и на сверхдлинных, например Лон­дон— Брайтон (83 км), Вена — Берлин (578 км) или Турин — Марсель—Барселона (1100 км).

Первое крупное международное соревнование состоялось во Франции в 1892 г. по маршруту Париж – Бельфор (496),победил Раможе со временем 100 ч 5 мин (Л. Либотте, 1964). В 1908 г. спортивную ходьбу включили в программу олимпийских игр (за исключением Олимпиады 1928 г.). На олимпиадах спортивная ходьба представлена двумя дистанциями. В настоящее время основными дистанциями у мужчин являются 20 и 50 км, а у женщин — 5 и 10 км.

В России первое соревнование по спортивной ходьбе было про­ведено 12 апреля 1892 г. в Петербурге, на Петровском острове. В то время лучшим был А. Докучаев, имевший такие резуль­таты: на I версту — 6.47,0; на 3 версты — 21.08,0 и на 10 верст — 1:14.30,2.

Уровень результатов по спортивной ходьбе у дореволюционных скороходов был крайне низким. Причинами этого являлись малое количество соревнований по ходьбе, отсутствие квалифици­рованного тренерского состава, слабое освещение вопросов теории спорта вообще и спортивной ходьбы в частности.

Немногочисленные методические пособия, касающиеся спортивной ходьбы, были к тому же на крайне низком уровне научных знаний. Методика тренировки в них излагалась примитивно. Тренировка не рассматривалась с позиций кругло­годичных занятий. Время, отводимое на нее, обычно ограничивалось несколькими неделями или в лучшем случае месяцами.

Поэтому имевшаяся специальная литература в России, наряду с другими условиями, почти не способствовала развитию спортивной ходьбы.

В правилах того времени отмечалось, что если судья делал замечание за нарушение стиля, то виновный должен был на ходу повернуться один раз вокруг себя. При вторичном замечании его снимали с соревнования.

Спортивной ходьбой занимались вте годы единицы любителей и то лишь в некоторых городах России (Петербурге, Риге, Киеве).

Занятия спортом были совершенно недоступными широким народным массам. Спорт был досугом одиночек.

Результаты российских скорохо­дов значительно отставали от лучших достижений скороходов того времени. Так, результат чемпиона Олимпиады 1912 г. в Сток­гольме в ходьбе на 10 км был равен 46.28,4, а победитель Всерос­сийской олимпиады, проведенной в 1914 г., имел результат 56.19,4.

После Великой Октябрьской социалистической революции со­ревнования по спортивной ходьбе стали проводиться чаще и в разных городах страны. В 1924 г. (год начала регистрации все­союзных рекордов) результаты в спортивной ходьбе были выше результатов дореволюционных лет (Николаев—10 км — 56.07,3).

Первая встреча советских скороходов с иностранными спортсменами состоялась в 1928 г. в Москве. На Всесоюзной спарта­киаде в числе приглашенных иностранных легкоатлетов были и опытные скороходы. Состязание в ходьбе на 10 км выиграл англичанин Кларк с результатом 53.28,6, вторым был москвич П. Николаев(54.04), опередивший братьев Дамес (Германия) и других участников соревнования.

В конце 20-х - начале 30-х гг. соревно­вания по спортивной ходьбе стали про­водиться во многих городах Советского Союза.

Один из виднейших специалистов легкой атлетики В. Стариков в 1931 г. писал: «В качестве спорта ходьба еще очень слабо распространена в СССР. Об этом нельзя не пожалеть, так как по своему прикладному и гигиеническому значению, как мы уже указывали, она не уступает прочим видам физкультуры, а многие из них и превосходит в том или ином отношении».

В период с1932 по 1936 г. спортивную ходьбу не включали в программу крупных всесоюзных соревнований. Некоторая недооценка нашла своё отражение и в методических пособиях того времени, содержащих значительные ошибки, как в описании техники ходьбы, так и в периодизации тренировочного процесса.

В1936 г. ходьба, наконец, входит в программу соревнований на первенство СССР. Обе дистанции выиграл москвич Н. Ка­линин (21.38,1; 54.21,5).

В последующие три года звание чемпиона СССР завоевывает Б.Юнников (Свердловск). Он же становится рекордс­меном страны в ходьбе на 3 и 5 км.

Летом 1940 г. на первенстве ВЦСПС москвичу Н.Бабарыкину удается побить рекорд СССР на дистанции 10 км -50.02,2. Однако через месяц на первен­стве СССР И. Шкодин (Смоленск), вы­игравший звание чемпиона СССР, пока­зывает еще лучший результат - 49.36,2.

Исключительного успеха И. Шкодин достиг в 1941 г. Его результаты в ходьбе на 3 и 5 км (12.01 и 20.51) значительно превышали официальные рекорды мира норвежца Брюна.

В том же 1941 г. М.Брискину; (Москва) удается пройти 10 км за 47.56, 2 (новый рекорд СССР).

Специальная литература периода 1936-1940 гг. значительно полнее освещает вопросы техники и тренировки в спор­тивной ходьбе, чем это было ранее. Этим, в какой то мере объясняются успехи совет­ских спортсменов. Однако специфика под­готовки скороходов к различным дистан­циям, а также тренировка скороходов раз­ных спортивных разрядов отражены в литературе еще слабо.

Начавшаяся 22 июня 1941 года Великая Отечественная война нарушила нормаль­ную спортивную жизнь страны. Советские спортсмены с оружием в руках встали на защиту Родины. Победоносное завершение Великой Отечественной войне обеспечило новый быстрый рост результатов по спортивной ходьбе. В 1945 г. А.Круклиньш (Латвийская ССР) улучшил рекорды СССР в ходьбе на 10 и 20 км, причем 10 км он прошел за 46.58,6.

В 1946 г. в программу первенства СССР была включена ходь­ба на 50 км. Победителем стал А. Лиепаскалнс (4:45.35,8). В том же году спортивная ходьба вошла в командный зачет пер­венства СССР, что значительно стимулировало дальнейшее раз­витие этого вида легкой атлетики во всех республиках страны.

Вторая встреча с зарубежными скорохо­дами состоялась в 1950 г. тоже в Москве. В программу матча СССР - Венгрия была включена спортивная ходьба на 10 км. Со­ветские скороходы П.Зелтиньш и А. Менгис с самого начала возглавили ходьбу и заняли 1 и 2-е места.

Выдающихся результатов достиг в 1951 г. заслуженный мастер спорта СССР А.Лиепаскалнса. Участвуя в соревновании по ходьбе на 25 км, он по ходу установил рекорды СССР в ходьбе на 10 км (43.30,4). В часовой ходьбе (1 3631 м), в ходьбе на 1 5 км (1: 06.33,6), в ходьбе на 20 км (1: 31 .23,8) и в двухчасовой ходьбе (24781 м). Успех А.Лиепаскалнса был особенно знаменателен тем, что его результаты в ходьбе на 15 и 20 км были выше официальных мировых рекордов.

Кроме уже упоминавшихся замеча­тельных советских спортсменов Адольфа Лиепаскалнса, Арнольда Круклиньша и Петра Зелтиньша, очень высокие резуль­таты в спортивной ходьбе показывали в первое послевоенное десятилетие (1945-1955 гг.) Исай Папков, Арвид Менгис, Сергей Лобастое, Бруно Юнк, Владимир Ухов, Антанас Микенас, Константин Кудров, Иван Ярмыш и другие.

Подготовка этих спортсменов носила круглогодичный характер. Они использо­вали в тренировке все, лучшее, что было известно до них. Заметно расширились средства тренировки, значительно увели­чился ее объем, повысилась интенсивность упражнений. Отдельные мастера спорта внесли много нового в разработку мето­дики тренировки и тем самым расширили знания в вопросах подготовки скороходов к достижению ими рекордных, результатов. Своим старанием и умением, выдержкой и мастерством они вывели нашу легкую атлетику на ведущее место в мире.

Этому способствовали такие и спе­циальные пособия и брошюры, анализи­рующие технику спортивной ходьбы, рас­крывающие методические закономерности тренировки, обогащающие спортивный опыт сильнейших скороходов.

В первую очередь необходимо отметить работы Н.Г.Озолина, Н.А. Фесенко, Л.С.Хоменкова, И.А.Степанченка, Г.В.Васильева, Д.А.Семенова, П.И.Козовского.

Перед XV Олимпийскими играми в июне 1952 г. в Киеве состоялись крупные между­народные соревнования с участием спортс­менов из Чехословакии, Румынии, Венгрии и других стран.

На десятикилометровой дистанции упорная борьба за первое место разверну­лась между советским спортсменом Б.Юнком и представителем Чехословакии И.Долежалом. К финишу они пришли одновре­менно с результатом 43.43. Третьим был П.Зелтиньш 44.27.

Это соревнование показало, что наши скороходы достаточно хорошо подготов­лены и могут бороться за первые места на XV Олимпийских играх.

В Хельсинки, летом 1952 г., советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх. Начиная с Хельсинки советские, а далее российские скороходы всегда с успехом выступали на крупнейших соревнованиях в Мире и Европе.

Совершенствование методики тренировки позволяло советским скороходам выйти на передовые рубежи. М. Ухов стал чемпио­ном Европы 1954 г. в ходьбе на 50 км (4:22.11,2), а Л. Спирин, Л. Микенас, Б. Юнк заняли первые три места в ходьбе на 20 км на XVI Олимпиаде в Мельбурне, показав соответственно 1: 31.27,0; 1:32.03,0; 1: 32.12,0. Отлично выступал в те годы Е. Маскинсков, ставший призером в ходьбе на 50- км в Мельбурне (4:32.57,0) и чемпионом Европы на той же дистанции в 1958 г. в Стокгольме (4:17.15,4)**.** Олимпийский чемпион 1960 и 1968 гг., бронзовый призер 1964 г., серебряный призер Олимпиады 1972 г., неоднократный чемпион СССР и Европы В. Голубничий был выдающимся скороходом 60 – 70-х гг.

В последние годы широкое распространение получает спортив­ная ходьба у женщин. В 1981 г. советские спортсменки выиграли Кубках мира (Кубок Эшборна).

На первом чемпионате мира по легкой атлетике в Хельсинки в 1983 г. бронзовыми призерами стали Е. Евсюков в ходьбе на 20 км (1: 21.08,0) и С. Юнг в ходьбе на 50 км (3:49.03,0).

Последние годы рекорды и высшие достижения в спортивной ходьбе устанавливали: в 1986 г.— на шоссе 5 км — 21.26,5 — Гуань Пин (КНР). В 1986 г. — на дорожке стадиона 10 км — 44.32,30 —Е. Кузнецова (СССР); в 1986 г.— на шоссе 10 км— 45.3:,19 —Сюй Юнузю (КНР); в 1987 г. — О. Криштоп (СССР) — 43.22, 0.

По решению Европейской Легкоатлети­ческой Ассоциации, в целях дальнейшего развития и популяризации спортивной ходьбы, 20 апреля 1996 г. в Ла Карунье (Испания) был проведен первый Кубок Европы по спортивной ходьбе. В нем принимали участие 121 спортсмен из 17 стран. Дистанции 20 и 50 км среди мужчин и 10 км среди женщин. Выступая вторым составом, сборная команда России заняла 3 место в общекомандном зачете, уступая сборной Испании и Италии.

Следующий Кубок Европы состоялся в 1998 г. в Дудинце (Словакия). В связи с неудачным выступлением на 50 км сборная России, согласно положению, не могла претендовать на место в общекомандном зачете.

Команда России убедительно победила в отдельном зачете среди женских команд, а индивидуально победу одержала Н.Ряшкина.

На Кубке Европы в Айзенхутенштадте (Германия) принимало участие рекордное количество участников - 286. Впервые были проведены соревнования среди спортсменов юниорского возраста на дистанции 10км.

В общекомандном зачете Россия заняла 3 место. О.Иванова одержала победу на дистанции 20 км, а Т.Козлова среди юниорок.

На IV Кубке Европы, который был повторно проведен в Дудинце (2001 г.) сборная России доминировала, как в командных зачетах, так и на отдельных дистанциях. Победителями стали: Е.Демков (20 км юниоры), Т.Козлова (10 км юниорки).

**1.2.Эволюция техники и методики тренировки**

Весь путь развития и совершенствования техники спортивной ходьбы в СССР можно разделить на три этапа: первый — дорево­люционный (до 1917 г.); второй — доолимпийский (1917—1952 гг.) и третий — современный (олимпийский), с 1952 г. до настоящего времени.

Дореволюционный этап не богат научно-методической литера­турой по этому виду легкой атлетики, которая к тому же базиро­валась на крайне низком уровне научных знаний. Первым руко­водством по спортивной ходьбе в России была книга М. Кистера «Английская ходьба», вышедшая в 1897 г. Автор касается в ней техники, методики обучения и тренировки.

Как Кистер, так и Котов, русский специалист в области спор­та, понимали спортивную ходьбу как «ходьбу на прямых ногах» во все периоды движения. Методика тренировки излагалась при­митивно: время, отводимое на тренировку, обычно ограничивалось неделями или, в лучшем случае, месяцами. Таким образом, имев­шаяся литература дореволюционного этапа в России наряду с другими факторами не способствовала развитию спортивной ходьбы.

Второй этап в развитии техники и методики тренировки спор­тивной ходьбы (1917—1952 гг.) характерен заметными изменениями во взглядах и рекомендациях по совершенствованию техники и методики подготовки скорохода. Если в начале этапа методические пособия повторяют рекомендации дореволюционных авторов, то к концу этапа, используя свой большой опыт подготовки, научные данные, исследователи и методисты приходят к прогрес­сивным педагогическим выводам и заключениям, которые способ­ствовали дальнейшему росту спортивных результатов советских спортсменов.

Второй этап был этапом разработки основ спортивной трени­ровки и становления системы современной подготовки скороходов. Однако в технике спортивной ходьбы доминировали еще движения таза вокруг сагиттальной (переднезадней) оси и заметное опуска­ние переносной ноги вниз к большой наклон таза в сторону этой ноги. Как правило, руки были согнуты под острым углом («вы­сокое держание рук»). Переразгибание опорной ноги в момент вертикали рассматривалось как положительная особенность тех­ники спортивной ходьбы; акцентировалось внимание скороходов на повороте стопы опорной ноги наружу при отталкивании. Тре­нировались в ходьбе в те годы, главным образом летом, используя небольшой объем тренировочных средств. Многие бегуны, а так­же лыжники с успехом выступали в спортивной ходьбе.

К концу второго этапа советские скороходы стали трениро­ваться круглогодично, прекратилось совмещение видов (зимой — лыжи, летом — ходьба). Тренировка стала иметь специальную на­правленность, соответствующую основному виду, т. е. ходьбе. Раз­минка стала неотъемлемой частью тренировочного занятия со­ревнований. Наметилась специфика подготовки на 10 и 50 км. Наиболее значимое влияние на развитие спортивней ходьбы ока­зали работы Н. Г. Озолина и Д. А. Семенова.

Третий (олимпийский) этап в эволюционном развитии техники спортивной ходьбы и тренировки является наиболее значимым. Он характерен дальнейшей, притом наиболее углубленной, разработ­кой вопросов совершенствования техники, созданием современной системы тренировки в спортивной ходьбе (И. Ф. Зоркий, 1953; А. Л. Фруктов, 1954; П. И. Козловский, 1955; В. В. Ухов, 1963; И. А. Гайс, 1970; А. Г. Полозков, 1972; М. С. Захаров, 1974. и др.).

В технике спортивной ходьбы доминирующими стали движения таза вокруг вертикальной оси, увеличился угол сгибания рук в локтевых суставах, что позволило увеличить длину шага — одного из двух компонентов, влияющих на скорость ходьбы. Заметно выросла и частота шагов (темп), что предопределило значительное увеличение скорости. Особое внимание стали обращать на мягкую постановку ноги. Нога может заканчивать выпрямление даже при касании грунта (асфальта), что заметно снижает тормозящий эффект силы реакции опоры.

В тренировке обозначились большие четырехлетние - олимпий­ские циклы. В начале этапа (50-е годы) доминировала ходьба на коротких отрезках дистанции с очень высокой скоростью, иногда превышающей критическую (скорость, при которой ходьба переходит в бег). Слишком высокая скорость довольно часто приводила к дисквалификации скорохода, многие тренировочные занятия проводились на дорожке стадиона, что приводило к преждевременному утомлению ЦНС скорохода.

В это же время наблюдалось чрезмерное увлечение бегом для повышения функциональных возможностей скорохода. Бег — пре­красное и действенное средство для тренировки скорохода, но он должен находиться в рациональном соотношении с основным сред­ством тренировки, т. е. с ходьбой. То же было и с ходьбой на лыжах. Можно также отметить, что ОФП в те годы занимала очень большое место даже у мастеров спорта, а это снижало роль и значение СФП.

Проверка методических положений того времени на практике позволила создать современную систему подготовки скороходов, которая способствовала успешному выступлению советских спорт­сменов на международной арене.

На этом этапе стала существенно отличаться методика тре­нировки в ходьбе на 20 км от методики тренировки на 50 км. Ско­роходы на 20 км стремились повысить свои результаты, используя «прерывные» методы тренировки (повторный, интервальный) при небольшом общем объеме специальных тренировочных средств, а скороходы на 50 км стремились выполнить большой объем спортивной ходьбы и бега и тем самым улучшить свои результаты.

В основе подготовки скороходов в настоящее время лежит одноцикловое годичное планирование тренировочной нагрузки.

При планировании средств и методов тренировки учитываются микроциклы различной направленности, физиологические воздейст­вия тренировочных средств на организм спортсмена, что позво­ляет создавать цикличность и волнообразность тренировочной на­грузки — необходимое условие успешной подготовки спортсменов-скороходов.

**Глава II. Историческое развитие и становление спортивной ходьбы на современном этапе**

**2.1.История развития спортивной ходьбы в СССР**

В конце 20-х - начале 30-х гг. соревно­вания по спортивной ходьбе стали про­водиться во многих городах Советского Союза.

Один из виднейших специалистов легкой атлетики В. Стариков в 1931 г. писал: «В качестве спорта ходьба еще очень слабо распространена в СССР. Об этом нельзя не пожалеть, так как по своему прикладному и гигиеническому значению, как мы уже указывали, она не уступает прочим видам физкультуры, а многие из них и превосходит в том или ином отношении».

В период с1932 по 1936 г. спортивную ходьбу не включали в программу крупных всесоюзных соревнований. Некоторая недооценка нашла своё отражение и в методических пособиях того времени, содержащих значительные ошибки, как в описании техники ходьбы, так и в периодизации тренировочного процесса.

В1936 г. ходьба входит в программу соревнований на первенство СССР.

Обе дистанции 5 и 10 км выигрывает москвич Н. Калинин, установивший рекорд СССР в ходьбе на 5 км - 25.38,1. Относительно невысокий результат его свидетельствует о нерациональных мето­дах тренировки скороходов того периода.

В последующие три года звание чемпиона СССР завоевывает Б.Юнников (Свердловск). Он же становится рекордс­меном страны в ходьбе на 3 и 5 км.

Летом 1940 г. на первенстве ВЦСПС москвичу Н.Бабарыкину удается побить рекорд СССР на дистанции 10 км -50.02,2. Однако через месяц на первен­стве СССР И. Шкодин (Смоленск), вы­игравший звание чемпиона СССР, пока­зывает еще лучший результат - 49.36,2.

Исключительного успеха И. Шкодин достиг в 1941 г. Его результаты в ходьбе на 3 и 5 км(12.01 и 20.51) значительно превышали официальные рекорды мира норвежца Брюна.

В том же 1941 г. М.Брискину; (Москва) удается пройти 10 км за 47.56, 2 (новый рекорд СССР).

Специальная литература периода 1936-1940 гг. значительно полнее освещает вопросы техники и тренировки в спор­тивной ходьбе, чем это было ранее. Этим, в какой то мере объясняются успехи совет­ских спортсменов. Однако специфика под­готовки скороходов к различным дистан­циям, а также тренировка скороходов раз­ных спортивных разрядов отражены в литературе еще слабо.

Начавшаяся 22 июня 1941 года Великая Отечественная война нарушила нормаль­ную спортивную жизнь страны. Советские спортсмены с оружием в руках встали на защиту Родины. Победоносное завершение Великой Отечественной войны обеспечило новый быстрый рост результатов по спортивной ходьбе. В 1945 г. А.Круклиньш (Латвийская ССР) улучшил рекорды СССР в ходьбе на 10 и 20 км, причем 10 км он прошел за 46.58,6.

В 1946 г. в программу первенства Со­ветского Союза впервые была включена ходьба на 50 км.

С этого же года спортивная ходьба входит в командный зачет первенства СССР. Это важное обстоятельство пред­определило дальнейшее развитие спортивной ходьбы во всех республиках Советского Союза.

Выдающихся результатов достиг в 1951 г. заслуженный мастер спорта СССР А.Лиепаскалнса. Участвуя в соревновании по ходьбе на 25 км, он по ходу» установил рекорды СССР в ходьбе на 10 км (43.30,4), в часовой ходьбе (1 3631 м), в ходьбе на 1 5 км (1: 06.33,6), в ходьбе на 20 км (1: 31 .23,8) и в двухчасовой ходьбе (24781 м). Успех А.Лиепаскалнса был особенно знаменателен тем, что его результаты в ходьбе на 15 и 20 км были выше официальных мировых рекордов.

Кроме уже упоминавшихся замеча­тельных советских спортсменов Адольфа Лиепаскалнса, Арнольда Круклиньша и Петра Зелтиньша, очень высокие резуль­таты в спортивной ходьбе показывали в первое послевоенное десятилетие (1945-1955 гг.) Исай Папков, Арвид Менгис, Сергей Лобастое, Бруно Юнк, Владимир Ухов, Антанас Микенас, Константин Кудров, Иван Ярмыш и другие.

Подготовка этих спортсменов носила круглогодичный характер. Они использо­вали в тренировке все, лучшее, что было известно до них. Заметно расширились средства тренировки, значительно увели­чился ее объем, повысилась интенсивность упражнений. Отдельные мастера спорта внесли много нового в разработку мето­дики тренировки и тем самым расширили знания в вопросах подготовки скороходов к достижению ими рекордных, результатов. Своим старанием и умением, выдержкой и мастерством они вывели нашу легкую атлетику на ведущее место в мире.

Этому способствовали такие и спе­циальные пособия и брошюры, анализи­рующие технику спортивной ходьбы, рас­крывающие методические закономерности тренировки, обогащающие спортивный опыт сильнейших скороходов.

В первую очередь необходимо отметить работы Н.Г.Озолина, Н.А. Фесенко, Л.С.Хоменкова, И.А.Степанченка, Г.В.Васильева, Д.А.Семенова, П.И.Козовского.

Первая встреча советских скороходов с иностранными спортсменами состоялась в 1928 г. в Москве. На Всесоюзной спарта­киаде в числе приглашенных иностранных легкоатлетов были и опытные скороходы. Состязание в ходьбе на 10 км выиграл англичанин Кларк с результатом 53.28,6, вторым был москвич П. Николаев(54.04), опередивший братьев Дамес (Германия) и других участников соревнования.

Вторая встреча с зарубежными скорохо­дами состоялась в 1950 г. тоже в Москве. В программу матча СССР - Венгрия была включена спортивная ходьба на 10 км. Со­ветские скороходы П.Зелтиньш и А. Менгис с самого начала возглавили ходьбу и заняли 1 и 2-е места.

Перед XV Олимпийскими играми в июне 1952 г. в Киеве состоялись крупные между­народные соревнования с участием спортс­менов из Чехословакии, Румынии, Венгрии и других стран.

На десятикилометровой дистанции упорная борьба за первое место разверну­лась между советским спортсменом Б.Юнком и представителем Чехословакии И.Долежалом. К финишу они пришли одновре­менно с результатом 43.43. Третьим был П.Зелтиньш 44.27.

Это соревнование показало, что наши скороходы достаточно хорошо подготов­лены и могут бороться за первые места на XV Олимпийских играх.

**2.2.История развития спортивной ходьбы в современной России**

В Хельсинки, летом 1952 г., советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх. Начиная с Хельсинки, советские и далее российские скороходы всегда с успехом выступали на крупнейших соревнованиях в Мире и Европе.

Из всех многочисленных побед особенно можно отметить Олимпийские игры в Мельбурне *(*1956 г.) и Чемпионат Мира в Эдмонтоне (2001 г.), когда на дистанции 20 км наши спортсмены завоевали все три награды. Были одержаны победы на Кубках Мира: 1975, 1983, 1987, 1989, 1997, 1999 гг. среди мужских команд и 1981,1987,1989,1991,1997 гг. среди женских команд. Уверенную победу сборная команда России одержала на Кубке Европы в 2001 г Необходимо отметить выступление выдающегося российского скорохода М.Щенникова, который 4 раза побеждал на Чемпионатах Мира и 3 раза на Чемпионатах Европы в закрытых помещениях. М.Щенникова, И.Марков, И.Станкина, Р.Рассказов и Л.Ефимкина побеждали на Чемпионатах Мира среди юниоров, а М.Ефимович, Н.Винниченко, М. Щенников, Т.Счастная, И.Марков, Ю.Королева, Л.Сафронова, Е.Демков и Т.Козлова на Чемпионатах Европы среди юниоров.

По решению Европейской Легкоатлети­ческой Ассоциации, в целях дальнейшего развития и популяризации спортивной ходьбы, 20 апреля 1996 г. в Ла Карунье (Испания) был проведен первый Кубок Европы по спортивной ходьбе. В нем принимали участие 121 спортсмен из 17 стран. Дистанции 20 и 50 км среди мужчин и 10 км среди женщин. Выступая вторым составом, сборная команда России заняла 3 место в общекомандном зачете, уступая сборной Испании и Италии.

Следующий Кубок Европы состоялся в 1998 г. в Дудинце (Словакия). В связи с неудачным выступлением на 50 км сборная России, согласно положению, не могла претендовать на место в общекомандном зачете.

Команда России убедительно победила в отдельном зачете среди женских команд, а индивидуально победу одержала Н.Ряшкина.

На Кубке Европы в Айзенхутенштадте (Германия) принимало участие рекордное количество участников - 286. Впервые были проведены соревнования среди спортсменов юниорского возраста на дистанции 10км.

В общекомандном зачете Россия заняла 3 место. О.Иванова одержала победу на дистанции 20 км, а Т.Козлова среди юниорок.

2 **.3.Развитие и становление спортивной ходьбы в Чувашии**

Спортсмены Чувашской Республики вписали немало ярких стра­ниц в историю развития спортивной ходьбы. Все успехи чувашс­кой школы спортивной ходьбы связаны с именем Василия Семеновича Семенова, который в середине 50-х годов прошлого века в Чебоксарах организовал секцию спортивной ходьбы.

Первым участником международных соревнований среди чуваш­ских спортсменов стал ученик Василия Семенова - Михаил Алексеев, ставший в 1970 году обладателем бронзовой медали на первенстве Евро­пы по спортивной ходьбе. В 1976 году на Олимпийских играх на Монре­але впервые участвовал чувашский ходок - Виктор Семенов, младший брат В. Семенова, где на дистанции 20 км он занял 15-е место.

В 1981 году г. Валенсия (Испания) в составе сборной команды Советского Союза на Кубке Мира впервые участвовали две женщины из Чувашии - Александра Деверинская и Ольга Чугунова. Первая рекордс­менка мира из Чувашии Александра Деверинская впоследствии стала трехкратной рекордсменкой мира. В 1991 году в Токио на чемпионате мира Алина Иванова завоевала золотую медаль в истории чувашской, и вторую в истории российской женской спортивной ходьбы. Рекорд мира на дистанции 20 км среди женщин также принадлежит спортсменке из Чувашии - Олимпиаде Ивановой, установленный в сентябре 2001 года в Австралийском городе Брисбен.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне (1992) участвовали три скорохода из Чувашии - Алина Иванова, Елена Николаева, Владимир Андреев. Елена Николаева заняла второе место, завоевав первую медаль на Олимпиаде, а затем через четыре года на XXVI Олимпийских играх в Атланте она стала обладательницей первой золотой медали в истории чувашской спортивной ходьбы.

Олимпийское "серебро" и "золото" - на сегодня луч­ший результат в истории мировой женской ходьбы. На XXVII Олимпий­ских играх в Сиднее Владимир Андреев завоевал бронзовую медаль. 2002 году на чемпионате Европы и в г. Мюнхен вновь три скорохода из Чувашии - Олимпиада Иванова, Елена Николаева и Владимир Андреев показали блестящие результаты - одна золотая и две серебря­ные медали.

Продолжая славные традиции чемпионов, в Чувашии растет дос­тойная смена молодых спортсменов. В республике развита сеть спортив­ных школ, секций по спортивной ходьбе, где работают мудрые и одержи­мые специалисты. Основной кузницей все же является Республиканская спортивная школа ходьбы, возглавляемая экс - рекордсменкой мира Алек­сандрой Деверинской. Таким образом, через руки тренеров проходят тысячи школьников, и среди них специалисты находят будущих чемпио­нов, олимпийцев.

Вот этим и обусловлен высокий рейтинг спортивной ходьбы в рес­публике. Традиционным стало проведение в столице на­шей республики Чемпионатов России по спортивной ходьбе: ежегодно здесь начинается летний сезон ходоков чемпионатом в мае в Чебоксарах и подытоживается Кубком в августе у нас же. Впервые вопрос о возможности проведения в столице Чувашии крупномасштабных соревнований поднимался в 1999 году во вре­мя Кубка России по спортивной ходьбе, где официальным представите­лем от Европейской легкоатлетической ассоциации был член комитета спортивной ходьбы ИААФ Питер Марлоу (Великобритания), высоко оце­нивший уровень организации Кубка. Наша заявка была рассмотрена на 11резидиуме Всероссийской федерации легкой атлетики, на заседании Европейской организации спортивных мероприятий во время проведе­ния Кубка Европы по спортивной ходьбе в немецком городе Айзенхутен-штад в мае 2000 года, где члены комиссии рекомендовали г. Чебоксары для включения в список городов - претендентов на проведение соревно­вании. В этом списке уже значились города Германии, Англии, Франции, Италии, Норвегии, Словакии, Чехии (всего 12 стран). На конгрессе Ев­ропейской легкоатлетической ассоциации в Гетеборге столица Чувашии вошла в число 7 городов - претендентов. Интересно, что в Гетеборге был оглашен официальный отказ Английской федерации легкой атлетики, которая сняла кандидатуру своей страны в пользу г. Чебоксары, так как, ознакомившись с условиями, предлагаемыми нашей делегацией, сочли их наиболее адаптированными к требованиям ИААФ. Но, помимо наших политических стараний и активных переговоров с коллегами по Совету Европы в Страсбурге и созданной нами приемлемой для Европы инфраструктуры в столице Чувашии, необходимо бы доказать свое право еще и выступлением чувашских спортсменов на международной арене. Председатель оргкомитета - Первый заместитель Кабинета Ми­нистров *-* министр сельского хозяйства Российской Федерации Алексей Гордеев дал высокую оценку проводимой организационно - подготовитель­ной работе. И не только наши возможности по организации нам помогли выиграть тендер Европейской Ассоциации легкой атлетики на проведе­ние Кубка. Склонить чашу весов в пользу Чебоксар и первую очередь помогли великолепное выступление наших ходоков: Елены Николаевой на Олимпийских играх в Барселоне и Атланте, Владимира Андреева на Олимпиаде в Сиднее, Олимпиады Ивановой на чемпионатах мира и Ев­ропы в Эдмонтоне и Мюнхене, Алины Ивановой в Токио позволю за­метить, успех школы спортивной ходьбы России в последние годы свя­зан в основном с именами чувашских воспитанников.

Легкая атлетика в республике в последние годы шагнула далеко вперед, "королева спорта" заняла по праву принадлежащий ей трон. Но и по другим видам наши спортсмены показывают поразительные резуль­таты. В составе сборных команд страны в разных возрастных категориях выступают более 100 спортсменов по нескольким видам cпopта легкой атлетике, стрельбе из лука, спортивной гимнастике, настольному теннису, тяжелой атлетике, дзюдо, самбо, вольной борьбе боксу, биатлону и летнему биатлону, велошоссе, велотреку, маунтинбайку, триатлону, полиатлону, бадминтону. На последних Олимпийских играх в Сиднее из Чувашии выступили 6 спортсменов легкоатлеты В.Егорова, Ольга Егорова, Лидия Григорьева, Наталья Шеходанова, Владимир Анд­реев и Юрий Леонтьев (по стрельбе из лука), кроме этого на старт вышли еще и Сергей Иванов (велошоссе), Юрий Мышковец (тяжелая атлетика). Александр Башминов (баскетбол), Дмитрий Древин (спортивная гимна­стика). Надежда Ильина (марафон) - ведь они все являются нашими вос­питанниками, и звания мастеров спорта получили в Чувашии.

Сегодня в республике функционирует 61 спортивная школа, два училища олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства - мало кто из регионов может похвастаться таким хозяйством. Ни одна школа, ни один спортивный объект у нас не был перепрофилирован в годы распада союзного государства. Наоборот, укрепляли базу, брали под свое крыло школы обанкротившихся предприятий, строили новые спортивные сооружения. Спортсменам предоставлена возможность круг­логодично проводить учебно-тренировочные сборы в республиканском фикультурно-оздоровительном центре "Росинка" и оздоровительном лагере "Белые камни", в летний сезон работают еще три - "Королева" "Кувшинский", "Ильинский". В этих лагерях отдыхают и тренируются как начинающие спортсмены, так и чемпионы. Уникальные возможнос­ти тренироваться круглый год предоставляет спортсменам Новочебоксарский спорткомплекс с легкоатлетическим манежем, игровыми зала­ми, залом борьбы и бокса, открытым 50-метровым и закрытым 25-мет­ровым бассейнами, гостиницей.

Наступивший 2007 год – очень ответственный для спортивной общественности республики. Во-первых, он является предолимпийским годом, во-вторых, в 2008 году впервые в спортивной летописи Чувашии состоится грандиозное спортивное мероприятие – XXIII Кубок мира по спортивной ходьбе. Одна из главных задач, поставленных Министерством по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики в 2007 году - создание условий для подготовки спортсменов к достойному представлению Чувашии в составе сборных команд России на стартах XXIX летней Олимпиады в Пекине и XXIII Кубка мира по спортивной ходьбе в Чебоксарах.

Приказом министра спорта А.А.Николаева утверждены списки спортсменов Чувашской Республики, ведущих целенаправленную подготовку к стартам 2008 года. К главным стартам четырехлетия ведут подготовку 24 спортсмена – члена сборных команд России, представляющие следующие виды спорта: велоспорт(2 чел.), легкая атлетика(13 чел.), биатлон(1 чел.), спортивная гимнастика(2 чел.), вольная борьба(3 чел.), стрельба из лука(2 чел.) и триатлон(1 чел.). Все эти спортсмены являются кандидатами в Олимпийскую сборную команду страны. Среди них спортсмены, имеющие уже неоднократный опыт олимпийских стартов: Ирина Калентьева, Лидия Григорьева, Ольга Егорова, Светлана Захарова, Людмила Петрова, Юрий Леонтьев и другие.

Большие надежды возлагает спортивное ведомство республики на скороходов, готовящихся к мировому Кубку на родной земле. В списке кандидатов в женскую сборную – 8 представительниц чувашской школы ходьбы, среди них рекордсменка мира, Заслуженный мастер спорта Олимпиада Иванова, Мастер спорта международного класса Вера Соколова, Лариса Емельянова, Людмила Архипова. Кандидатами в мужскую сборную являются Александр Яргулькин, Петр Трофимов, Василий Иванов и Алексей Григорьев. В юниорском составе имеют шанс выступить мастер спорта международного класса Александра Кудряшова, Ирина Юманова и Эдикт Хайбулин.

**2.4.Чемпионы мира и Европы по спортивной ходьбе**

**Таблица №1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия И.О.** | **Звание** | **Год** | **Вид спорта** | **достижения** |
| 1 | Алексеев Михаил | МС | 1970 | Легкая атлетика - спортивная ходьба 20 км | III место |
| 2 | Иванова Алина | ЗМС |  | Легкая атлетика – спортивная ходьба 10 км | I место |
| 3 | Ундерова Роза | МСМК | 1993 | Легкая атлетика – спортивная ходьба | Рекорд |
| 4 | Андреев Владимир | ЗМС |  | Легкая атлетика – спортивная ходьба 20 км | III место |

**Выпускники и студенты факультета – участники и призёры чемпионатов и кубков мира, рекордсмены мира**

**Таблица №2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия И.О.** | **Звание** | **Год** | **Вид спорта** | **Достижения** |
| 1 | Деверинская Александра | МСМК | 1983 | Легкая атлетика – спортивная ходьба 10 км | Мировой рекорд |
| 2 | Ундерова Роза | МСМК | 1987 | Легкая атлетика – спортивная ходьба | Рекорд |
| 3 | Иванова Алина | ЗМС | 1991 | Легкая атлетика – спортивная ходьба 10 км | I место |
| 4 | Андреев Владимир | ЗМС |  | Легкая атлетика – спортивная ходьба 20 км | III место |
| 5 | Иванова Олимпиада | МСМК | 2001 | Легкая атлетика – спортивная ходьба 20 км | I место |

**Преподаватели и выпускники факультета – участники**

**Олимпийских игр**

**Таблица №3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Семенов Виктор | МСМК | 1976 | Легкая атлетика – спортивная ходьба | Участник |
| 2 | Иванова Алина | ЗМС | 1992 | Легкая атлетика – спортивная ходьба 10 км | Участник |
| 3 | Андреев Владимир | ЗМС | 1992  2000  2004 | Легкая атлетика – спортивная ходьба 20 км | Участник  III место  Участник |
| 4 | Иванова Олимпиада | ЗМС | 2004 | Легкая атлетика – спортивная ходьба 20 км | II место |

**Заслуженные мастера спорта СССР** **и России**

**Таблица №4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия**  **Имя** | **Вид спорта** | **Достижения** |
| 1 | Андреев Владимир | Легкая атлетика | Неоднократный призёр чемпионатов СССР и России, чемпионатов и Кубков мира и Европы, участник XXV и XXVII Олимпийских игр (Барселона, 1992; Афины, 2004), бронзовый призер XXVII Олимпийских игр (Сидней, 2000). |
| 2 | Иванова Алина | Легкая атлетика | Чемпионка мира (Токио, 1991), победительница международных соревнований, многократная чемпионка СССР и Европы по спортивной ходьбе, участница XXV Олимпийских игр (Барселона, 1992). |
| 3 | Иванова Олимпиада | Легкая атлетика | Чемпионка мира (Эдмонтон, 2001)в спортивной ходьбе на 20 км, Европы (2002), победительница Игр Доброй Воли (Санкт – Петербург, 1994; Брисбен, 2001), Кубок мира (1997), Кубок Европы (2000), чемпионка РСФСР (1996). |
| 4 | Деверинская Александра | Легкая атлетика | Эксрекордсменка мира по спортивной ходьбе на 5 км, чемпионка Всемирной Универсиады (1985), призёр Кубка мира (1985), призёр Игр Доброй Воли (1986). |
| 5 | Ундерова Роза | Легкая атлетика | Рекордсменка Европы, Мира и СССР по спортивной ходьбе на 10 км, призёр Кубка мира, неоднократная чемпионка и призёр Чемпионатов СССР. |
| 6 | Николаев Вениамин | Легкая атлетика | Двукратный чемпион СССР по спортивной ходьбе на 50 км, участник Кубка мира (1983 – 1987). |

**Участники Олимпийских игр.**

**Таблица №5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Вид спорта | дисциплина | Год соревнования |
|  | Иваненко Вячеслав | Легкая атлетика | Ходьба 50км | 1988 |
|  | Николаева (Васильева)  Елена | Легкая атлетика | Ходьба 10000м | 1996 |
|  | Перлов Андрей | Легкая атлетика | Ходьба 50км | 1992 |
|  | Спирин Леонид | Легкая атлетика | 20км | 1956 |
|  | Маскинсков Евгений | Легкая атлетика | 50км | 1956 |
|  | Николаева (Васильева) Елена | Легкая атлетика | 20км | 1996 |
|  | Иванова Олимпиада | Легкая атлетика | 20км | 2004 |
|  | Нижегородов Денис | Легкая атлетика | 50км | 2004 |

**Глава III. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ XX ВЕКА СССР И РОССИИ**

Журнал « Легкая атлетика» путем проведения конкурса – опроса определил лучших легкоатлетов XX века СССР и России.

**ХОДЬБА 50 KM (МУЖЧИНЫ)**

**Геннадий Агапов.** Серебряный призер чемпионата Европы-66. Трехкратный чемпион страны.

**Отто Барч.** Участник трех Олимпиад (1968,1972,1976), лучшее достижение - чет­вертое место в 1972 году, четырех чемпи­онатов Европы, на которых трижды был четвертым и получил серебряную награ­ду в 1974 году. Дважды чемпион страны, пятикратный серебряный призер.

**Вячеслав Иваненко.** Одержал самую большую победу на Олимпиаде 1988 года со вторым в истории временем -3:38.29, опередив скороходов из ГДР, которым ус­тупал на чемпионате мира-87(третий при­зер) и чемпионате Европы-86 (серебря­ный призер).

**Евгений Маскинсков.** Серебряный призер Олимпийских игр-56 в Мельбур­не и чемпион Европы 1958 года. Чемпион СССР 1958 года, «серебро» в 1954 и 1956 годах, «бронза» в 1953-м.

**Григорий Паничкин.** Серебряный при­зер чемпионата Европы-62.

**Андрей Перлов.** На чемпионате мира 1991 года он и Александр Поташов, об­нявшись, финишировали первыми вмес­те, но судьи этого не поняли, определили победителя по фотофинишу и Андрей, получил серебряную награду, но через год он уверенно победил на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне. Чемпион Европы 1990 года. В 18 лет в 1980 году установил мировой рекорд среди юниоров в ходьбе на 20 км по стадиону. В 1989 – м в его активе мировые достижения в ходьбе на 30 и 50 км (3:37.41) и на 20 км в 1990 – м…

**Александр Поташев.** Чемпион мира 1991 года, четвертый на Олимпиаде – 88 в Сеуле, Чемпион СССР в 1990 – м, серебряный призёр в 1989 году.

**Вениамин Солдатенко**. Победитель первого чемпионата мира по спортивной ходьбе на 50 км(1976).Серебряный призёр Олимпийских игр 1972 года. Чемпион Европы 1971 года, серебряный призёр чемпионата Европы – 78 и бронзовый призёр чемпионата Европы – 69, четырёхкратный чемпион страны.

**Герман Скурыгин**. За три недели до своего 36 – летия Герман произвёл настоящую сенсацию на чемпионате мира 1999 году в Севилье, выиграв 3, 5 минуты у второго призёра. До этого высшим достижением ижевского скорохода было шестое место на Чемпионате Европы – 94 и пятое на Кубке мира – 99.

**Валерий Спицын**. Остановившись в шаге от пьедестала на Олимпиаде 1992 года, Валерий выиграл «бронзу»на чемпионате мира – 93 и наконец стал чемпионом Европы в 1994 году. Трижды выигрывал звание чемпиона страны, причём в сезоне 2000 г. превысил высшее мировое достижение Андрея Перлова – 3:37.26.

**Александр Щербина**. Бронзовый призёр чемпионата Европы – 66.

**Владимир Ухов.** Чемпион Европы 1954 года, через два года занял шестое место на Олимпиаде в Мельбурне. Двукратный Чемпион СССР.

**Сергей Юнг.** Бронзовый призёр чемпионата мира – 83, серебряный призёр Кубка мира того же года.

Ходьба 20 км (мужчины)

**Владимир Голубничий**. Самый титулованный из наших скороходов. Свой первый мировой рекорд он установил ещё в 1955 году. Через пять лет стал олимпийским чемпионом в Риме и повторил этот спортивный подвиг через 8 лет в олимпийском Мехико, «попутно» завоевал бронзовую медаль в Токио и серебряную в Мюнхене. Трижды стартовал на чемпионатах контингента – дважды получил «серебро» (1962 и 1966) и стал – таки в 1974 году чемпионом Европы. Двукратный мировой рекордсмен на дорожке стадиона.

**Михаил Лавров.** Шестикратный чемпион СССР, неоднократный рекордсмен СССР. В 1956 году установил мировой рекорд – 1:27.58, 2 на 20 км.

**Илья Марков.** Обладатель почти всех высших титулов, кроме звания Олимпийского чемпиона. Чемпион мира 1999 года, серебряный призёр Олимпиады-96 в Атланте, чемпион Евро­пы 1998 года, чемпион мира (1990) и Евро­пы (1991) среди юниоров. Победитель Все­мирной Универсиады -97, победитель Игр доброй воли 1998 года.

**Антанас Микенас.** По словам самого Антанаса, в 1956 году на трассе в Мель­бурне он чувствовал себя весьма комфор­тно: понимал, что Леонида Спирина не догнать, и не боялся «отдать» медаль за­рубежным соперникам, поскольку пресле­довал его только товарищ по команде Бру­но Юнк.

**Петр Поченчук.** Серебряный призер Олимпийских игр-80 в Москве и чемпио­ната Европы-78.

**Николай Смага.** Особенно удачно Ни­колай выступал на чемпионатах Европы, где в 1971 году стал чемпионом, а в 66-м и 69-м становился бронзовым призером. Но вот бронзу на Олимпиаде-68 в Мехико сам спортсмен считает обидной неудачей, по­скольку серебряной награды его лишили судьи, побоявшиеся снять на последних 100 метрах явно бежавшего мексиканца Педразу. На упрек руководителя советской ко­манды Г. В. Коробкова один из судей отве­тил: *«Я* не самоубийца. У меня дети, а на трибуне у каждого зрителя револьвер». Победитель Кубка мира-67.

**Анатолий Соломин.** Бронзовый при­зер чемпионата Европы-78, установил мировой рекорд в 1979 году — 1:22.59,4, двукратный чемпион СССР.

**Леонид Спирин.** Своего первого ус­пеха - золотой олимпийской медали - быв­ший сталевар добился в Мельбурне в 1956 году, когда вместе с Антанасом Микенасом и Бруно Юнком они заняли весь пье­дестал почета. А двумя годами позже Ле­онид завоевал на чемпионате Европы и се­ребряную награду.

**Михаил Щенников**. Непревзойденный мастер ходьбы в помещении – четырежды чемпион мира и трижды чемпион Европы, рекордсмен мира (18.07, 78).Но и на дистанции 20 км добился немалого, став чемпионом Европы – 94, двукратным серебряным призёром чемпионатов мира (1991 и 1997). Выиграл Кубок мира в 1991 году, в 89 – м и 95 – м был вторым. В1988 году установил высшее мировое достижение – 1:19,08.

**Бруно Юнк**. Свою первую награду – бронзовую олимпийскую медаль – эстонский скороход завоевал ещё в 1952 году в Хельсинки на дистанции 10 км. А через 4 года добился такого же успеха на трассе в два раза длиннее. Четырехкратный чемпион СССР.

**Ходьба 10 (20) км (женщины)**

**Алина Иванова.** Чемпионка мира 1991 года, экс – рекордсменка мира в ходьбе на 3000 м в помещении – 11.44, 00 (её рекорд держался 7 лет, до 1991 года) . Выиграла чемпионат Европы в помещении в 1992 – м и летом того же года первой пересекла линию финиша ходьбы на10 км на Олимпиаде в Барселоне, но позже была дисквалифицирована и после этого резко закончила с ходьбой и перешла на марафон, где достигла неплохих результатов (2:27.42).

**Ольга Криштоп**. Выиграла первый зимний чемпионат мира- 87 в ходьбе на 3000 м с мировым рекордом 12.05, 49. установила также рекорд мира на 5000м – 21.36, 2(1984) высшие мировые достижения в ходьбе на10 км(44.33 ив 1986 и 43.32 в 1987 г.). Победила на Кубке мира в 1987 года и была третей в 1985 году.

**Елена Николаева.** Олимпийская чемпионка Атланты 1996 года и серебряная медалистка Барселоны – 92, чемпионка мира в помещении 1993 года. Бронзовый призёр чемпионата мира – 95 и чемпионата Европы – 94. Трижды устанавливала мировые рекорды мира в ходьбе на 10 000 м (44.32, 5 в 1986 году и 43.46, 5 и 43.36, 41 в 1988 – м ).Высшее мировое достижение на 10 км – 41.04, третья на Кубке мира – 93, вторая – 1955 году, четвертая в 2000 – м на 20 км.

**Надежда Ряшкина**. Рекордсменка мира в ходьбе на 10 000м – 41.56, 23, который установила на Играх доброй воли – 90 в Сиэтле. Годом раньше установила свой первый рекорд – 43.08, 4, повторила высшее мировое достижение в ходьбе на 20 км (1:27.30 в 1999 году).

**Олимпиада Иванова.** Заслуженный мастер спорта СССР по легкой атлетике. Чемпионка мира (Эдмонтон, 2001)в спортивной ходьбе на 20 км, Европы (2002), победительница Игр Доброй Воли (Санкт – Петербург, 1994), чемпионка РСФСР (1996),победительница Кубка мира (1997), обладательница Кубка Европы(2000); рекорд мира(1995;2001); чемпион Европы (2002); серебряный призер XXVIII Олимпийских игр(2004);рекорд мира(2005); чемпионка мира (2005).

**Ирина Станкина**. Самая юная чемпионка мира в истории чемпионатов мира вообще, победившая в 18 лет и 135 дней. Победительница Кубка мира – 97, двукратная чемпионка мира среди юниоров 1994 и 1996 годов, держит рекорд мира среди юниорок в ходьбе на 5000 м (20.31, 4) с 1996 года и высшее мировое достижение на 10 км – с 1995 года (41.55).

**Ирина Страхова**. Первая чемпионка мира в ходьбе на 10 км в 1987 году. Заняла второе место на Кубке мира-87 и победила в 1991 году.

**Глава IV.** ЗАСЛУЖЕННЫЕ ТРЕНЕРЫ И СПОРТСМЕНЫ ЧУВАШИИ

**Виктор Семенович Семенов**

1949

МС СССР международного класса по легкой атлетике.

Заслуженный тренер РСФСР и СССР.

Чемпион СССР(1976,1978,1980);

обладатель Кубка СССР(1975,1978,1983);рекордсмен

СССР по спортивной ходьбе на 20км; неоднократный чемпион мира, Европы и СССР среди ветеранов; участников XXI летних Олимпийских игр (1976).

**Александра Тимофеевна Деверинская**

1960

МС СССР международного класса по легкой атлетике. Чемпионка СССР(1981,1985,1986);

Победительница Кубка СССР (1981,1982),мира (1981);рекордсменка мира, Европы и СССР по спортивной ходьбе на 5км.

**Владимир Васильевич Андреев**

1966

Заслуженный МС РФ по легкой атлетике. Чемпион СССР по спортивной ходьбе(1989,1991);чемпион России(1994,1995,1998);участник XXV Олимпийских игр(1992);бронзовый призер XXVII Олимпийских игр(2000) и V Кубка Европы(2003).

**Алина Петровна Иванова**

1969

Заслуженный МС СССР по легкой атлетике. Чемпионка мира(1991), Европы(1992)по спортивной ходьбе; участница XXV летних Олимпийских игр(1992);победительница международных марафонских турниров в США, Европе. Заслуженный работник ФК и С Чувашской республике.

**Олимпиада Владимировна Иванова**

1970

Заслуженный МС СССР по легкой атлетике. Победительница Игр доброй воли(1994,2002);победительница Кубка мира(1997);обладательница Кубка

Европы(2000);чемпионка мира(2001);рекордсменка мира(1995;2001);чемпионка Европы

(2002);серебряный призер 28 Олимпийских игр(2004),рекорд мира(2005);чемпионка мира(2005).

**ВЫВОДЫ**

Спортсмены Чувашской Республики вписали немало ярких стра­ниц в историю развития спортивной ходьбы. Все успехи чувашс­кой школы спортивной ходьбы связаны с именем Василия Семеновича Семенова, который в середине 50-х годов прошлого века в Чебоксарах организовал секцию спортивной ходьбы.

Первым участником международных соревнований среди чуваш­ских спортсменов стал ученик Василия Семенова - Михаил Алексеев, ставший в 1970 году обладателем бронзовой медали на первенстве Евро­пы по спортивной ходьбе.

История же спортивной ходьбы невелика по сравнению с историей других видов легкой атлетики, получивших признание ещё в Древней Греции, на ранних олимпийских играх.

Соревнования по спортивной ходьбе в том виде, в каком мы привыкли видеть их сегодня, т.е. по определенным правилам, на точно измеренной дистанции, проводятся немногим более ста лет.

Система тренировки скороходов постоянно совершенствуется, вбирая в себя положительный опыт ведущих мастеров, данные многих научных наблюдений и исследований.

В совершенствовании методики тренировки, в этом сложном творческом процессе, требующем огромного труда, принимает участие большой коллектив тренеров, спортсменов, физиологов, спортивных врачей, методистов, биохимиков, биомехаников, психологов. Их объединяет одна цель: сделать тренировку наиболее целенаправленной, исходить из особенностей каждого скорохода, воспитать спортсмена- бойца, способного в трудной обстановке соревнования проявить свои лучшие качества.

Подготовка спортсменов носила круглогодичный характер. Они использо­вали в тренировке все, лучшее, что было известно до них. Заметно расширились средства тренировки, значительно увели­чился ее объем, повысилась интенсивность упражнений. Отдельные мастера спорта внесли много нового в разработку мето­дики тренировки и тем самым расширили знания в вопросах подготовки скороходов к достижению ими рекордных, результатов. Своим старанием и умением, выдержкой и мастерством они вывели нашу легкую атлетику на ведущее место в мире.

Этому способствовали такие и спе­циальные пособия и брошюры, анализи­рующие технику спортивной ходьбы, рас­крывающие методические закономерности тренировки, обогащающие спортивный опыт сильнейших скороходов.

В первую очередь необходимо отметить работы Н.Г.Озолина, Н.А. Фесенко, Л.С.Хоменкова, И.А.Степанченка, Г.В.Васильева, Д.А.Семенова, П.И.Козовского.

С каждым годом всё больше и больше спортсменов начинает заниматься этим видом легкой атлетики, улучшая рекорды, республик, областей и городов. Увеличивается количество мастеров спорта по спортивной ходьбе.

Олимпийское "серебро" и "золото" - абсолютно луч­ший результат в истории мировой женской ходьбы.

Продолжая славные традиции чемпионов, в Чувашии растет достойная смена молодых спортсменов. В республике развита сеть спортивных школ, секций по спортивной ходьбе, где работают мудрые и одержимые специалисты.

Легкая атлетика в республике в последние годы шагнула далеко вперед, «королева спорта» заняла по праву принадлежащий ей трон.

Наступивший 2007 год - очень ответственный для спортивной общественности республики. Во-первых, он является предолимпийским годом, во-вторых, в 2008 году впервые в спортивной летописи Чувашии состоится грандиозное спортивное мероприятие – XXIII Кубок мира по спортивной ходьбе в Чебоксарах.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вести Чувашия.2001 №43- с.1, 3.
2. Герасимов Н., Степанов И. Наши мастера спорта. – Чебоксары, 1965
3. Загвязинский В.И., Атаханов Р.Методология и методы психолого-пед.исследования:Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений.- М.:Изд. центр «Академия», 2001.-208 с.
4. Краснов В. Чувашия спортивная // Цивильский вестник. – 1999. – 6 февр.
5. Краткая чувашская энциклопедия. – Чебоксары, 2001.
6. Кузнецов Ю.Т., Титов В.А. Факультет физической культуры. – Чебоксары, 1999
7. Легкая атлетика: Учеб. Для студентов пед ин-тов/А.Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннов и др.- 2-е изд.-М.: Просвещение, 1987. -304 с.
8. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов ФК. /под общей редакцией Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М «Физкультура и Спорт», 1989 г.
9. Легкая атлетика. «Правила соревнований»-М «Физкультура и спорт», 1969 г.
10. Лучшие спортсмены и тренеры Чувашии 1998 года // Советская Чувашия. – 1999. – 5 марта
11. Маркианов О.А. Вклад студентов университета в спортивное движение Чувашии // Высшая школа – народному хозяйству Чувашии: Тезисы докладов. – Чебоксары, 1992. – С. 45
12. Никишов К.Н. Физическая культура и спорт в Чувашии. – Чебоксары, 1960
13. Николаев И. Молодежь Чувашии и развитие спорта // Время. – 2000. – 4 нояб.
14. Палладиев В. С олимпийским прицелом // Грани. – 2000. – 16 нояб. – С.2
15. Плотников Ю. Выше взлетел «Буревестник» …: на VIII летней спартакиаде Чувашии. // Советская Чувашия. – 1983. – 24 июня
16. Плотников Ю. Легенды чувашского спорта. // Советская Чувашия. – 1998. – 7 марта. – С.5.
17. Российский Олимпийский пьедестал. « Справочник» - М.2004.А.К.Абетисян.
18. Советская Чувашия 2004, 3 сент.- с.1 .
19. Советская Чувашия 2006, 20 мая- с.1.
20. Советская Чувашия 2007, 20 фев.-с.1.
21. Спортивная ходьба/А.Л.Фруктов, Ю.Г.Травин. - М «Физкультура и Спорт», 1972 г.
22. Скородумов Н. Физическая культура и спорт в Чувашии (ХХв). – Чебоксары, 1994
23. Спортивные звезды Чувашии. – Чебоксары, 1973
24. Текущий архив ЧГПУ. Р. 1335. Оп.№6. документальн. матер-ов. постоян. хранен. За 1948 –1969 г.г. г. Чебоксары февр. 1971 г. – 6л.
25. Текущий архив ЧГПУ. Р. 1335. Оп.№6. документальн. матер-ов. постоян. хранен. За 1978 –1983 г.г. г. Чебоксары. 7л.
26. Текущий архив ЧГПУ документ мастеров постоянного хранения за 1990 – 2006 г…
27. Улангин А.Г. Основные этапы развития физкультурного движения в Чувашии. – Чебоксары, 1968, 21с.
28. Шульдяшов С. Биография спорта республики // Советская Чувашия. – 1994. – 29 нояб.