

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

В .Т. Ялович

А. В. Ялович

Підвищення спортивної майстерності зі спортивної ходьби

(Частина I)

Методичні рекомендації

Луцьк
Вежа-Друк
2023

УДК 796:615.010 (072)

Я 51

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 2 від 25 жовтня 2023 р.).

Рецензенти:

Добринський В. С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій Академії рекреаційних технологій і права;

Мудрик Ж. С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Яловик В. Т., Яловик А. В.

Я 51 Підвищення спортивної майстерності зі спортивної ходьби (Частина I) [Текст]: метод. рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 56 с.

У методичних рекомендаціях розкрито історичні аспекти розвитку спортивної ходьби, біомеханічні основи, методи й засоби тренування зі спортивної ходьби. Подано питання для самостійного опрацювання за темами вивчення спортивної ходьби. Методичні рекомендації призначено для студентів факультетів фізичного виховання, інститутів фізичної культури й тих, хто відвідує спортивні секції вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації, а також тренерів, спортсменів.

УДК 796:615.010 (072)

© Яловик В. Т., Яловик А. В., 2023

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2023

ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ТА РОЗВИТОК ЇЇ В УКРАЇНІ Й НА ВОЛИНІ	7
Тема 1. Розвиток спортивної ходьби в СРСР	10
Тема 2. Розвиток спортивної ходьби в Україні	12
Тема 3. Спортивна ходьба на Волині	16
Контрольні запитання та завдання	18
РОЗДІЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ	21
Тема 1. Біомеханічні основи спортивної ходьби	21
Тема 2. Динамічні характеристики техніки спортивної ходьби	25
Контрольні запитання та завдання	27
РОЗДІЛ III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РАЦІОНАЛЬНОЇ ХОДЬБИ	28
Тема 1. Завдання й засоби навчання техніки ходьби	28
Тема 2. Спеціальні вправи для розвитку фізичної підготовленості спортсменів-ходаків	32
– Спеціальні вправи для розвитку фізичних здібностей на заняттях	36
– Вправи для розвитку загальної сили й силової витривалості	37
– Стрибкові вправи	38
– Спеціальні тренувальні засоби	46
Контрольні запитання та завдання	49
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ	51

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ЗЦТ – загальний центр тіла

ЗФП – загальна-фізична підготовка

США – Сполучені Штати Америки

СРСР – Союз Радянських Соціалістичних Республік

СНД – Співдружність Незалежних Держав

НДР – Німецька Демократична Республіка

ФРН – Федеративна Республіка Німеччини

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС – частота серцевих скорочень

С/Х – спортивна ходьба

ВСТУП

Людина у своєму житті користується різними способами ходьби й добре знайома з її варіантами: звичайна та спортивна ходьба, стройовий і парадний крок. В останні роки широкої популярності набула так звана оздоровча ходьба. Вона використовується для попередження й лікування низки захворювань серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату людини.

Нині популярність ходьби як оздоровчого засобу можна охарактеризувати такими цифрами й фактами: 53 мільйони людей займаються в США, 40 % від усіх, хто займається оздоровчими фізичними вправами в Канаді; оздоровча ходьба популярна в Мексиці, Колумбії, практично у всіх країнах Європи, в Австралії, Новій Зеландії, Китаї та інших країнах Азії.

Ходьба – найбільш природний спосіб руху людини, а тому найбільш природна та доступна вправа для його організму, яка чинить гармонійну позитивну дію на всі його функції. Це пояснюється тим, що ходьба – єдина з усіх вправ, структура якої повністю (на 100 %) збігається зі структурою вродженого (безумовного) рефлексу – ходіння [1].

Явна фізична вправа, під час виконання якої задіяні практично всі м'язи й працюють із значним навантаженням, ходьба залишається основною вправою, яку людина виконує, найчастіше не думаючи про неї, практично протягом усього свого життя, із великим обсягом, із різною інтенсивністю та високим ступенем систематичності.

Усе це дає змогу зробити висновок про те, що велике еволюційно-формувальне значення ходьби для людини зберігається до сьогодні, а без достатніх навантажень у цій вправі людина, по суті, не може існувати фізіологічно. Тому потреба організму особи в такій вправі, як ходьба, – це така вроджена потреба, як дихати, їсти, продовжувати свій рід.

Сьогодні ходьба застосовується також як засіб реабілітації після різних захворювань: серцево-судинної, нервової, органів дихання й травм. Зокрема, найбільшого значення вона набула як засіб профілактики захворювань, оздоровлення та підвищення рівня розумової й фізичної працездатності, фізичного вдосконалення людини.

Ходьба цінна тим, що в неї надзвичайно широкий діапазон навантажувальної дії, що дає змогу дуже легко дозувати навантаження відповідно до віку та ступеня підготовленості. Це дає можливість використовувати її як для маленьких, так і для людей похилого віку, як для жінок, так і чоловіків. Водночас, навантаження в спортивній ходьбі – одному з її різновидів – можемо підняти до величини, близької до меж людських можливостей.

Спортивна ходьба створює специфічні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображаються в нагромадженні знань про фізичну природу людини. Сукупність матеріальних і специфічних цінностей становить історію фізичної культури народу, які виконують важливі соціальні функції і є складовою частиною національної культури.

Насправді ділі, якщо спорт сьогодні – заняття мільйонів, то й спортивна література, захоплення спортивною статистикою, цікавість до історії окремих видів спорту, бажання та прагнення знати про них якомога більше – це також прикмета сьогодення, один із показників високої спортивної культури українського народу.

У бурхливий час національного відродження вивчення розвитку спортивної ходьби на Волині набуває історичного значення. Скороходи Волині протягом десятиліть займають провідні місця в Україні, а найзнаменитіші захищали честь України на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх. Тому вивчення становлення й розвитку спортивної ходьби на Волині є актуальним.

РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ТА РОЗВИТОК ЇЇ В УКРАЇНІ Й НА ВОЛИНІ

Досвід колективного полювання поступово приводить людину до розуміння того, що його успіх залежить від фізичної підготовки. Так на основі ходьби й бігу під час вистежування чи переслідування здобичі з'являються спортивні вправи, а потім і змагання на визнання кращого мисливця у швидкості, силі, спритності та витривалості.

Якщо говорити про звичайну ходьбу як про фізичну вправу, то вона існує з древніх часів створення Богом людини, яка протягом тисячоліть широко використовувалася різними народами світу. Це дуже корисна вправа зберегла велике значення і в наші дні, і в майбутньому постійно слугуватиме людям як засіб зміцнення здоров'я, відпочинку й психічного розвантаження. Так зокрема, філософи древності перед тим, як прийняти відповідальне рішення, робили тривалі піші прогулянки та роздумували. Філософ Сократ у будь-яку погоду напередодні занять зі своїми учнями, за містом займався три години швидкою ходьбою. Він вважав ходьбу «засобом для загострення мислення й змушував своїх учнів займатися нею». Крім того, він з Афін в Олімпію ходив пішки на Олімпійські ігри, а це понад 350 км.

Про позитивний вплив ходьби на процес мислення знало багато відомих усього світу людей. Так, Ж-Ж. Руссо говорив: «Ходьба певною мірою оживляє та надихає мої думки. Коли я перебуваю в спокої, тоді я не можу думати, і тому потрібно, щоб моє тіло рухалося і тоді розум починає оживати й рухатися».

Відомий, популярний у багатьох країнах французький письменник Жорж Сіменон писав про свою творчість: «Де б я б не був, я завжди багато ходив. Я повинен був «відкинути» голову. Удихати всі запахи, прислухатися до шорохів, наповнювати образами свої очі. Я часто вживаю слово «образ». Для мене воно охоплює не лише здорові сприйняття, але й запахи, звуки, тепло чи холод, дощ чи туман. Цими різними образами відзначені етапи мого життя.

Вважаю, що мав рацію грецький філософ, який стверджував, що «ходьба збуджує роботу мозку». Назви всіх моїх романів я знаходив під час ходьби».

Спортивною вправою ходьба стала значно пізніше, ніж, наприклад, біг, стрибки, метання. Її історія нараховує трохи більше ніж сто років. Правда, атлетична ходьба ще існувала в Древній Греції. Нам невідомо про особливості техніки ходьби, ні про дистанції, ні про результати змагань, ні про їх переможців.

Спортивна ходьба зародилась у Великобританії в другій половині XIX століття й тому її називають англійською. Ходьба на «прямих» ногах, на відміну від інших видів ходьби, дає змогу розвивати високу швидкість при постійному контакті з ґрунтом. За появи фази польоту учасника змагань спочатку попереджають, а в разі повторного порушення дискваліфікують. Під час явного бігу скороходів знімають без попереджень.

Уперше змагання зі спортивної ходьби проведені в 1860 р. Вони організовувались англійськими спортивними клубами, а в 1867 р. проведено перший чемпіонат Англії. Звання чемпіона розігрувалося на дистанції 2 милі (3218 м) та 7 миль (11262 м). Час перших переможців було відповідно, 15 хв 7 с і 53 хв 47 с.

Після перших змагань зі спортивної ходьби, що відбулися в Англії, вона швидко отримала визнання й стала популярною в багатьох країнах Європи та Америки, у тому числі й у Росії. Великий інтерес до спортивної ходьби в багатьох державах не залишився без уваги Міжнародного Олімпійського комітету та національних спортивних організацій.

Спортивна ходьба отримала статус олімпійського виду, починаючи з Ювілейної олімпіади 1906 р. (10 років з початку проведення Олімпійських ігор сучасності). Вона незмінно включається в програму легкої атлетики всіх наступних Олімпійських ігор.

Із метою розвитку світової легкої атлетики в 1912 р. створено Міжнародну асоціацію легкоатлетичних федерацій (ІААФ). Ця організація

разом із національними федераціями легкої атлетики різних країн багато зробила для популяризації й розвитку спортивної ходьби.

Окрім Олімпійських ігор, першостей Європи, регулярно проводяться легкоатлетичні матчеві зустрічі між окремими країнами, наприклад СРСР – США, СРСР – Великобританія, СРСР – НДР, СРСР – ФРН, СРСР – Канада.

Міжнародна федерація легкої атлетики прийняла рішення організувати для скороходів ще декілька окремих змагань. Так, у 1961 р. в календар змагань включено командні змагання зі спортивної ходьби на 20 і 50 км, котрі в подальшому отримали назву «Кубок Лугано». Така назва походить від швейцарського міста, де вперше відбулися змагання. Вони проводяться раз на два роки.

Радянські скороходи-чоловіки вступили в боротьбу за кубок у 1967 р. і відразу ввійшли до числа сильніших команд світу. У семи змаганнях на кубок Лугано, у яких виступали наші скороходи, тричі перемогу здобувала команда НДР, двічі – команди СРСР і Мексики, один раз – команда Італії. Крім того наша команда в п'яти змаганнях посідала другі місця.

У 1979 р. у змаганнях на кубок Лугано брали участь і жіночі національні збірні команди. У перших змаганнях учасниками команди Англії, Швеції й Норвегії. У такому порядку вони й посіли призові місця.

У 1976 р. у порядку експерименту проведено чемпіонат світу серед чоловіків у ходьбі на 50 км у місті Мальме. Першим чемпіоном світу став радянський скороход В. Солдатенко.

Однак через рік прийнято рішення повернутися до проведення змагань на кубок Лугано. Наступним нововведенням у 1981 р. став розіграватися кубок світу з участю чоловічих і жіночих команд. Чоловічі команди продовжили виборювати Кубок Лугано, а жіночі – кубок Єшборна (перші змагання відбулись у німецькому містечку Єшборн) у ходьбі на 5 км. Перший Кубок Єшборна був вручений збірній жіночій команді СРСР [7].

Уперше чемпіонат світу з легкої атлетики проведено в 1983 році в місті Гельсінкі. У програму входила спортивна ходьба на 10 і 50 км серед чоловіків. Жіноча ходьба в програму цих змагань не була включена.

Тема 1. Розвиток спортивної ходьби в СРСР

У 1888 році під Петербургом, у дачному містечку Тярлево, організовано перший гурток любителів легкої атлетики. Ініціатором і керівником цього гуртка протягом багатьох років був Петро Москвин [6,8]. У перші роки Петербурзький гурток розвивав тільки біг, організовував заняття й змагання на різні дистанції. Кількість любителів займатися легкою атлетикою з кожним роком зростала. З'явилися охочі займатись іншими видами легкої атлетики – ходьбою, стрибками й метаннями.

Перші змагання зі спортивної ходьби проведено 12 квітня 1892 р. в Петербурзі, на Петровському острові. На всіх трьох дистанціях – 1, 3, і 10 верст перемогу здобув О. Докучаєв. Ці дистанції він подолав за такий час: 1 верству – 6 хв 47 с, 3 – за 21.08 с і 10 – за 1:14.30,2 с.

Першість Росії з легкої атлетики проходила з 1908 по 1916 р. Перший чемпіонат присвячено двадцятиріччю створення Тярлевського гуртка. Однаково змагання зі спортивної ходьби проводились лише двічі – у 1913 і 1914 рр., коли, замість першості, проведено олімпіади Росії. На I Всеросійській олімпіаді, у місті Києві переможець подолав 10 км за 57.42,4 с, а на другій олімпіаді (м. Рига) цей результат покращено – 56.19,4 с. Такий був рекорд Росії зі спортивної ходьби.

У СРСР перші змагання зі спортивної ходьби проведено в 1922 р. на Сибірській олімпіаді. Час переможця на дистанції 10 км був 1:00,14,0 с. Переможцем став спортсмен із міста Барнаула Г. Луса. У наступному році на першості України М. Ордин пройшов 10 км за 57.32,7 с.

Із 1924 р. стали офіційно реєструватися всесоюзні рекорди в легкій атлетиці. Першим рекордом СРСР у ходьбі на 10 км став результат П.

Ніколаєва 56.07,3 с, показаний на першості Москви. У наступному році П. Ніколаєв пройшов цю дистанцію за 52.58,0 с. У наступні роки змагання зі спортивної ходьби проводилися лише в Україні, Москві й Ленінграді. Ентузіастів ходьби було дуже мало. Не всім удавалося пройти 10 км менше години. Цю дистанцію швидше години долали москвичі П. Ніколаєв, М. Зданович, В. Михайлов, Б. Белов, А. Козлов, ленінградці В. Іванов, І. Пейсин, П. Джанулов, М. Тимофєєв, українці М. Ордин і Л. Філіо, нижегородець М. Росі-Єрмолаєв.

Наприкінці 30-х років москвичі М. Калінін, М. Бабарикін, М. Брискін, свердловчанин Б. Юнников й особливо І. Шкодін із Смоленська зробили чимало для підняття рівня рекордів СРСР. Всесоюзні рекорди І. Шкодїна на дистанціях 3 і 5 км у 1941 р. були вищі від офіційних світових рекордів норвежця Е. Брюна.

У перші роки після Великої Вітчизняної війни спортивна ходьба стала розвиватися в Радянському Союзі. Починаючи з 1946 р., вона її включили в програму першостей СРСР із легкої атлетики як командний вид (до цього проводилася тільки особиста першість). Так з'явилася необхідність готувати скороходів у всіх республіках, областях і містах. Великий вплив на становлення спортивної майстерності в молодих спортсменів країни зробили латвійські спортсмени А. Крукліньш, П. Зелтіньш, А. Фельманіс, А. Менгіс, А. Лієпаскаліс.

До кінця сорокових та на початку п'ятдесятих років з успіхом стали виступати й отримувати перемоги над латвійськими скороходами з інших міст і республік, зокрема бакінець І. Попков, ленінградці С. Лобастов, В. Ухов, Л. Сеньков, П. Казанков, талінець Б. Юнк, киянин І. Ярмиш, мінчанин С. Фауст.

У 1951 р. Радянський Союз став членом Міжнародного олімпійського комітету. Вступ Радянського Союзу в олімпійський рух слугувало початком нового етапу в боротьбі за розвиток олімпійських ідеалів, за зміцнення співробітництва й злиття молоді у всьому світі за мир, прогрес і демократію.

XV Олімпійські ігри 1952 р. (м. Гельсінки) стали першими для радянських спортсменів. Наші скороходи добре витримали випробування. У попередньому змаганні на 10 км Б. Юнк установив олімпійський рекорд, а у фінальному заході посів третє місце, І. Ярмиш був шостим. На дистанції 50 км С. Лобастов і В. Ухов зайняли, відповідно п'яте та шосте місця з високим для того часу результатами.

Успішно радянські скороходи виступили на п'ятому чемпіонаті Європи: у 1954 р. лєнінградець В. Ухов завоював золоту медаль у ходьбі на 50 км, його товариші по команді А. Єгоров, С. Лобастов були нагороджені срібною й бронзовою медалями в ходьбі на 10 км. Тріумфальним був виступ радянських скороходів на XVI Олімпійських іграх у 1956 р. (м. Мельбурн) – таких успіхів не досягали спортсмени жодної країни. Весь п'єдестал пошани в ходьбі на 20 км зайняли радянські скороходи: золота медаль – Л. Спірн, срібна – А. Мікєнас, бронзова – Б. Юнк. В ходьбі на 50 км срібну нагороду отримав Є. Маскінській.

Радянські скороходи завжди вели активну боротьбу за світові рекорди й світові досягнення. Вони понад тридцять разів установлювали світові рекорди на різних дистанціях – від 10 до 50 км. Рекордсменами світу в ходьбі на 20 км були В. Голубничий, Л. Спірін, М. Лавров, Г Панічкін, Г. Агапов, А. Соломін. Рекорди світу на 50 км установлювали С. Лобастов, В. Солдатенко, Б. Яковлєв, В. Ільченко тощо.

Тема 2. Розвиток спортивної ходьби в Україні

В Україні спортивну ходьбу започатковано в 1913 р. У цьому році в місті Києві проводили I Всеросійську олімпіаду, до програми якої включено спортивну ходьбу на 10 км. Українські спортсмени на цій дистанції не досягли значного успіху.

Наприкінці сорокових років український спортсмен, киянин І. Ярмиш став переможцем Всесоюзних змагань зі спортивної ходьби.

Подальший успіх української ходьби пов'язаний із ім'ям заслуженого майстра спорту Володимира Голубничого. Беручи участь у п'яти Олімпіадах, він у спортивній ходьбі на 20 км завоював дві золоті (XVII Олімпійські ігри – Рим і XIX – Мехіко), срібну нагороду здобув на XX Олімпійських іграх у Мюнхені (ФРН), а бронзову медаль на XVIII Олімпійських іграх у Токіо (Японія). На першостях Європи він був володарем медалей усіх трьох гатунків, тричі став рекорсменом світу зі спортивної ходьби на 20 км. Виступаючи на першості Радянського Союзу В. Голубничий шість разів був чемпіоном, п'ять разів – срібним і два – бронзовим призером.

Микола Смага, росіянин, а з 1972 року проживав у Києві і виступаючи на XIX Олімпійських іграх, завоював бронзову медаль. На XX Олімпійських іграх він посів п'яте місце.

На зміну знаменитим спортсменам прийшли здібні скороходи: Юрій Андрющенко (II та III місце на чемпіонаті СРСР), Борис Яковлев (II місце на кубку світу), Анатолій Соломін (III місце на кубку світу й чемпіонаті Європи), Анатолій Горшков (III місце на кубку світу, переможець спартакіади СРСР, неодноразовий чемпіон СРСР), Микола Удовенко (рекордсмен Європи на 50 км), Віталій Попович (чемпіон спартакіади СРСР, четверте місце на XXV Олімпійських іграх), Микола Винниченко (чемпіон світу серед юніорів, переможець спартакіади СРСР), Віктор Гродовчук і Сергій Цимбалюк (переможці кубка СРСР), Сергій Процишин (переможець змагань «Дружба-84»), Володимир Дручик (призер спартакіади СРСР), Ігор Пастерук (призер СНД), Марина Пастерук (переможниця СНД серед юніорів), Валентина Савчук (призерка клубного кубка Європи, учасниця XXVII Олімпійських ігор), Боровська Надія (учасниця XXIX Олімпійських ігор (Пекін), XXX Олімпійських ігор (Лондон), XXXI Олімпійських ігор (Ріо-де-Жанейро), Віра Зозуля (учасниця XXIX Олімпійських ігор (Пекін), XXX Олімпійських ігор (Лондон), учасниця трьох Олімпійських ігор), Казанін Олексій (учасник двох Олімпійських ігор), Будза Сергій (учасник двох Олімпійських ігор), Главан Ігор учасник Олімпійських Ігор Банзерук

Іван (учасник двох Олімпійських ігор), Шелест Олексій (учасник Олімпійських ігор),), Сахарук Марія, Оляновська Людмила, Шевчук Ганна учасники Олімпійських ігор у Токіо – 2020.

Збірна команда України у 2005 році стала переможницею кубка Європи зі спортивної ходьби . Збірну команду представляли спортсмени Зозуля Віра, Прокопук Надія, Єгорова Людмила (20 км), Юрін Андрій, Вальченко Артем, Ковенко Андрій, Луцик Іван (20 км), Шелест Олексій, Бурбан Юрій, Казанін Олексій, Романенко Олександр (50 км), Чхань Сергій, Дмитренко Руслан, Ципоренко Олександр (10 км), Ковальчук Ніна, Шевчук Олена, Вавилова Світлана (10 км). Підготовку спортсменів здійснювали тренери: старший тренер Ю. Андрущенко, А. Соломін, В. Чернов, О. Бех, В. Ялович., М. Калитка, С. Борисюк, В. Борисюк, В. Синявін, С. Кудлацька.

У 2012 р. в Росії проходив кубок світу зі спортивної ходьби. На цих змаганнях збірна команда України серед чоловіків на дистанціях 20 і 50 км здобула срібні нагороди. На дистанціях 20 км представляли спортсмени Руслан Дмитренко, Назар Коваленко, Іван Лосєв, Ігор Лященко, Андрій Ковенко; 50 км – Олексій Казанін, Ігор Главан, Сергій Будза, Олексій Шелест, Олександр Венгловський. Руслан Дмитренко в особистому заліку посів II місце.

Збірна команда України зі спортивної ходьби на кубку світу 2014 виборола I місце на 20 км (Дмитренко Руслан, Главан Ігор, Назар Коваленко, Іван Лосєв, Ігор Лященко). Руслан Дмитренко посів I місце на 20 км із рекордом України 1:18:37.

На дистанції 50 км скороходи посіли I загальнокомандне місце (Казанін Олексій, Бандзерук Іван, Будза Сергій, Ігор Сахарук, Гречковський Андрій).

Підготовку спортсменів здійснювали старший тренер збірної команди України Соломін Анатолій; Тобіас Денис; Ялович Володимир; Шевченко Олександр; Чернов Віталій; Кудлацька Світлана; Шевчук Михайло; Кривохижа Микола.

У 2015 р.і на чемпіонаті світу, що проходив у Пекіні, Людмила Оляновська посіла III місце в спортивній ходьбі на дистанції 20 км.

У цьому році збірна команда України серед чоловіків на кубку Європи зі спортивної ходьби на дистанції 50 км здобула срібні нагороди (Іван Банзерук, Олексій Казанін, Сергій Будза, Ігор Сахарук), а Іван Банзерук здобув срібну нагороду індивідуально.

У 2016 р. вперше проведено командний чемпіонат світу зі спортивної ходьби (Рим, Італія). На дистанції 50 км серед чоловіків збірна команда України посіла II місце. Команду представляли Ігор Главан (III особисте місце), Іван Банзерук (6 особисте місце), Андрій Гречковський, Сергій Будза, Олексій Казанін.

У 2017 р. кубок Європи проводився в Подебрадах (Чехія). Українська чоловіча команда зі спортивної ходьби на 50 км перемогла, а в індивідуальному заліку переможцем став Банзерук Іван, Главан Ігор виборов срібну медаль. Юніорська команда на дистанції 10 км уперше виборола III місце (Шумік Віктор, Забуженко Едуард). У цьому році Забуженко на чемпіонаті Європи серед юніорів здобув бронзову нагороду на дистанції 10 000 м.

У 2018 р. на командному чемпіонаті світу зі спортивної ходьби на дистанції 50 км серед чоловіків наша команда посіла II місце. Команду представляли Мар'я Закальницький, Іван Банзерук, Віталій Літанюк, Андрій Гречковський, Ігор Сахарук.

Уперше в програму чемпіонату світу включено змагання на 50 км у жінок. Збірна України посіла третє місце. До заліку ввійшли результати володаря нового національного рекорду Христини Юдкіної (12 місце 4:22.15), а також Василяні Вітовщик (13 місце, 4:24.08) й Аліни Цвілій (15 місце, 4:28.49). Крім них, на дистанції виступали Людмила Шелест (20 місце 4:37.43) і Ксенія Радько (21 місце, 4:38.23).

Чоловіча та жіноча команди України зі спортивної ходьби на 50 км стали переможцями кубка Європи, який пройшов 19 травня 2019 р. в литовському місті Алітус.

У складі чоловічої команди-переможниці виступали Іван Банзерук (6 місце, 3:48.40), Валерій Літанюк (7 місце, 3:51.27), Сергій Будза (13 місце, 3:57.34) і Дмитро Собчук (23 місце, 4:03.13).

У жінок до перемоги команду привели Валентина Мирончук (4 місце, 4:15.50), Олена Собчук (6 місце, 4:17.07), Христина Юджін (8 місце, 4:19.57) і Людмила Шелест (17 місце, 4:36.05). Відразу троє спортсменок потрапили в топ-8 і встановили особисті рекорди.

У чоловіків на дистанції 20 км серед чоловіків наші атлети здобули бронзові медалі (Віктор Шумік, Едуард Забуженко, Олег Свистун).

На чемпіонаті Європи з легкої атлетики (2018), який відбувся в Берліні (Німеччина), Марян Закальницький здобув золоту медаль на дистанції 50 км у спортивній ходьбі.

За підсумками командного чемпіонату Європи зі спортивної ходьби, який відбувся в Подебрадах, (2023), збірна України стала володарем двох нагород у командному заліку — срібла у жіночій ходьбі на 20 км (Людмила Оляновська, Олена Собчук, Ганна Шевчук) та бронзи в жіночій ходьбі на 35 км (Василина Сидорчук, Аліна Цвілій і Валентина Наявко).

Тема 3. Спортивна ходьба на Волині

Спортивна ходьба як вид легкоатлетичного спорту почала розвиватися на Волині після Великої Вітчизняної війни. Одним з ентузіастів спортивної ходьби був Юрій Лісінський.

У 1958 р. успішно виступають молоді здібні скороходи Борис Гребенчиков і Віктор Полоник. Продовжив традиції Володимир Довганюк, який успішно виступав на дистанції 20 і 50 км у 70 р.

Розквіт спортивної ходьби в області припадає на 80 р. Це роки, коли на Волині з'являються перші майстри спорту – В. Ялович, В. Бугайчук.

Серед юніорів – перші призери першостей України – В. Довгополок, В. Близнюк. Їхній почин підтримують М. Сагайдак, М. Зайченко, Б. Причина, М. Калитка, В. Дручик, І. Пастерук, А. Крот, С. Калитка, В. Савчук, М. Пастерук, П. Клімчик, О. Лук'янчук, І. Луцик, С. Суц, Н. Прокопук, С. Оксентюк, В. Бігун, В. Борисюк, С. Чхань, Н. Ковальчук, Л. Петрочук, Р. Туркалевич, І. Сахарук, Н. Осадчук, В. Вітовщик, І. Банзерук, О. Трофимович, Н. Бойко.

На Волині першим майстром спорту міжнародного класу став В. Дручик – призер спартакіади народів СРСР, учасник всесвітніх Ігор молоді, кубків світу, багаторазовий чемпіон України і міжнародних змагань.

Цього звання удостоюються Ігор Пастерук – призер першості СРСР, неодноразовий чемпіон України на 20 і 50 км; Микола Калитка – багаторазовий чемпіон України; Світлана Калитка – переможець міжнародних змагань, кубка України, чемпіонату України; Валентина Савчук – учасник XXVII Олімпійських ігор, призер клубного кубка Європи зі спортивної ходьби, рекордсменка України, Ольга Лук'янчук рекордсменка України. Успіх вищеназваних спортсменів продовжують майстри спорту А. Крот – призер чемпіонату України, М. Пастерук – переможниця змагань СНД, П. Клімчик – призер чемпіонату України, Л. Мізернюк – чемпіон і призер України, І. Луцик – неодноразовий призер чемпіонатів України, переможець кубка України та міжнародних змагань, С. Суц – чемпіон універсіади України й призер міжнародних змагань, Н. Прокопук (Боровська) – чемпіонка України 2006, 2009, 2010 р., трьохразова чемпіонка універсіади України Олімпійських ігор (Пекін), XXX Олімпійських ігор (Лондон), XXXI Олімпійських ігор (Ріо-де-Жанейро).

Серед молодих спортсменів успіху досягають С. Чхань – багаторазовий переможець і призер першостей України, Н. Ковальчук – багаторазова переможниця й призерка першостей України, Ю. Русюк – призер першостей

України, І. Сахарук – призер першостей України, чемпіон України серед молоді (II місце, 2012 р.), Ф. Довгун – призер першості України, Вітовщик Василина, Осадчук Наталія – призерки кубка України, Банзерук Іван (I місце серед молоді, III місце на чемпіонаті України 2012 р., переможець кубка світу (2014, Тайцань, Китай, срібний призер командного чемпіонату світу, 2016, Рим, 2018, Тайцань, Китай). Переможець кубка Європи 2017, Подебради, Чехія; 2019 Алітус, Литва, учасник двох Олімпійських ігор (XXXI Олімпійських ігор (Ріо-де-Жанейро, XXXII – Токіо, 2020. Мирончук Валентина – переможниця першості України серед молоді та юніорів, переможниця кубка Європи (2019 Алітус, Литва), учасниця XXXI Олімпійських ігор (Ріо-де-Жанейро, призерка командного чемпіонату Європи (Подебради, 2023). Собчук Дмитро – переможець серед юніорів, неодноразовий чемпіон України серед молоді, призер чемпіонатів України, переможець кубка Європи в командному заліку. Філюк Марія – II місце серед юніорів, призерка чемпіонатів України, учасниця Олімпійських ігор XXXII – Токіо, 2020. Усі названі вище спортсмени неодноразово завойовували командний Кубок України та ставали чемпіонами України. Шумік Віктор – МСУМК, бронзовий призер кубка Європи серед юніорів (Подепради, 2017), бронзовий призер кубка Європи серед дорослих (Алітус, 2019), срібний призер чемпіонату світу серед військовослужбовців (Ухань, 2019), багаторазовий чемпіон України серед молоді та дорослих.

Особливого розвитку спортивна ходьба на Волині набула у 20-х роках. Центральним осередком розвитку спортивної ходьби на Волині є факультет фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Контрольні запитання та завдання

- 1. Коли зародилася спортивна ходьба в Україні?*
- 2. Назвіть видатних спортсменів України.*
- 3. Назвіть видатних спортсменів Волині.*

4. Назвіть випускників ВНУ ім. Лесі Українки – чемпіонів та призерів всесвітніх літніх ініверсіад.
5. Назвіть учасників Олімпійських ігор з Волині.
6. Де відбулися перші змагання зі спортивної ходьби?
7. Де зародилася спортивна ходьба?
8. Хто започаткував ходьбу на Волині?

Література

1. Яловик В. Т., Яловик А., Банзерук К. Історичні аспекти становлення і розвитку Волинської обласної школи вищої спортивної майстерності / *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад.: А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-н ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 22 С.9–12

2. Яловик В., Мирончук В. Аспекти розвитку спортивної ходьби на Волині. Матеріали XI Міжнародної наук .практ. конф. аспірантів та студентів Молода наука Волині : пріоритети та перспективи досліджень: Луцьк, 2017. С. 1054–1056.

3. Яловик В., Вінник О. Історичні аспекти становлення і розвитку спортивного товариства «Динамо» на Волині. Матеріали XI Міжнародної наук. практ. конф. аспірантів та студентів. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень: Луцьк, 2017. С. 1039–1041.

4. Володимир Яловик, Антон Яловик, Андрій Марчук. Історія розвитку спортивної ходьби на Волині у роки незалежної України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. (3(47)). 2021. 42с.

5. Володимир Яловик, Антон Яловик, Ольга Шикало Історичні аспекти розвитку спортивної ходьби на Волині у роки незалежної України / зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 верес. 2021р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2021. 29 с

6. Яловик В. Т. Ціннісний аспект досягнень волинських спортсменів-олімпійців. *Матеріали міжнар. Наук.-практ.конференція. Проблеми та перспективи Олімпійського руху в XXI столітті*. 22-23 верес. Рівне : Вид. дім «Гельветика», 2022. С. 48–50.

7. Володимир Яловик. Досягнення волинських легкоатлетів-олімпійців, як складова розвитку олімпійського руху на Волині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 верес. 2022 р.)*/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 62–66.

РОЗДІЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Тема 1. Біомеханічні основи спортивної ходьби

Спортивна ходьба – це циклічний процес, який здійснюється відносно опори з періодичним повторенням рухів. В основі рухового акту ходьби – кроковий рефлекс, що сформувався в людини в результаті її розвитку.

Цілісний цикл рухів людини під час ходьби складається із суми двох одиноких кроків, які виконуються послідовно лівою й правою ногами та таким чином утворюють подвійний крок. У процесі подвійного кроку відбуваються два періоди – двохопорний й одноопорний (рис. 1).

Цикл	Подвійний крок									
	одиночна опора		подвійна опора		одиночна опора				подвійна опора	
Фази	задня опора правої ноги	передній крок лівої ноги	задня опора правої ноги	передня опора лівої ноги	задній крок правої ноги	передня опора лівої ноги	задня опора лівої ноги	передній крок правої ноги	задня опора лівої ноги	задня опора правої ноги

Рис. 2.1. Повний цикл рухів під час спортивної ходьби (за Г. Корольовим)

Виконання одного кроку або руху однією ногою відбувається за два періоди – період опори й перенесення (рис. 2. 2.)

Цикл	Одинокий крок			
Періоди	передня опора		перенесення	
Фази	передня опора	задня опора (відштовхування)	задній крок	передній крок

Рис.2.2. Цикл рухів однією ногою під час спортивної ходьби (за Г. Корольовим)

Крім того, період опори ділиться на фази – передньої й задньої опори, або відштовхування, період перенесення на задній і передній кроки.

Раціональність ходьби визначається її комфортністю: центр маси тіла повинен рухатися прямолінійно й рівномірно, без зайвих великих коливань і поштовхів.

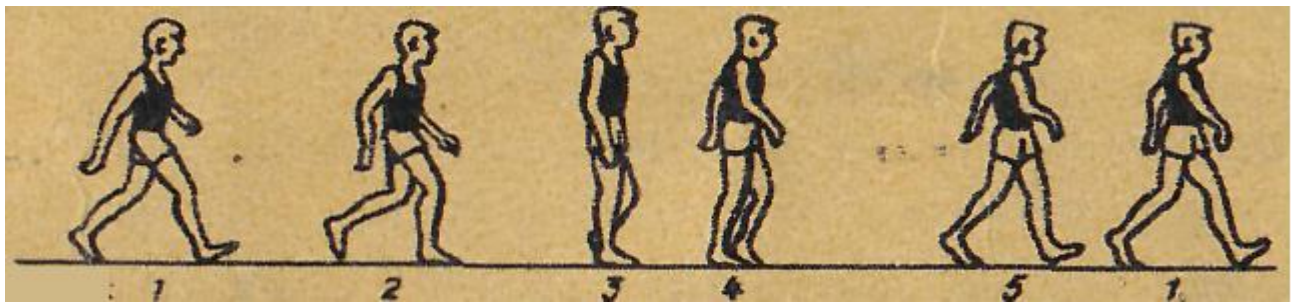


Рис.2.3. Фази звичайної ходьби: I – підсідання; II – випрямлення; III – затримання п'яти; IV – відштовхування стегном; V – зміна опори.

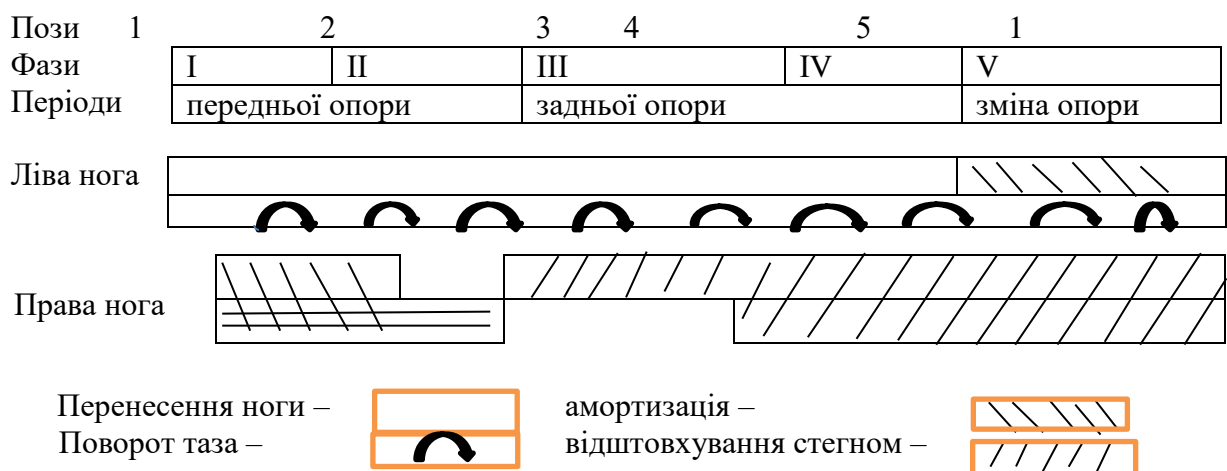


Рис. 2.4. Пружний крок

Пружний крок виконує два завдання: по-перше, коли з переносом лівої ноги таз повертається вправо, до моменту ставлення правої ступні (рис.2.4, поза 4) ближче до місця опори. Нога ставиться вертикально майже на всю ступню, більш м'яко. У такому положенні відбувається слабший удар і зменшується кут гальмування. Такому ставленню допомагає відштовхування ступнею другої ноги. Для цього потрібно у фазі III утримати п'яту ступні поштовхової ноги на опорі (рис. 2.4, поза 4). Тоді розтягнуться задні м'язи гомілки (підовшні згиначі ступні). Вони відштовхнуть тіло вперед-угору до пози 5 на рис. 2.4, не даючи падати йому донизу положення гальмування (рис. 2.3, поза 5). По-друге, відбувається поворот тазу – це енергетичний рух усього тіла вперед. Це маховий винос лівої ноги, який надає прискорення всьому тілу. Такий рух вигідний для «падіння» тіла вперед-униз у фазах III–IV звичайної ходьби. Якщо падіння пасивне, тоді поворот тазу стає активним: уключає м'язи тазу, спини й живота. Отже, поворот тазу зменшує вертикальні коливання та впливає на зменшення перепадів швидкості. Якщо менше гальмує тіло, тоді треба затратити менше енергії на розгін його після відштовхування.

Ще один механізм пружного кроку – це активний переكات. Активний переكات зменшує кут між тулубом і попереду поставленої ноги. Активний переكات важливий у спортивній ходьбі, тому що тоді нога ставиться, не гальмуючи на опорі, а зачіпляється за неї рухом униз-назад

Співвідношення часових характеристик окремих періодів і фаз визначають структуру подвійного й одного кроків. Під час ходьби, коли зростає швидкість, зменшується час подвійної опори, що приводить до її зникнення – і тоді виникає фаза польоту. Темп ходьби, коли подвійна опора зникає, називають критичним, що може призвести до отримання попередження й дискваліфікації спортсмена. Такий критичний рівень зростання швидкості залежить від показників спортсмена: індивідуальної будови опорно-рухового апарату, рівня фізичної підготовленості, рельєфу дистанції, погодних умов, особливостей взуття та довжини дистанції.

Базовим елементом рухового акту є одиночний крок, який відбувається в чотирьох фазах (фаза передньої опори, фаза задньої опори й відштовхування, фаза заднього кроку, фаза переднього кроку).

Фаза передньої опори відбувається від ставлення ноги на ґрунт до моменту вертикалі, це коли опорна нога випрямлена в коліні, розміщена перпендикулярно до розташування над нею загальної маси тіла. Цю фазу ще називають амортизаційною, оскільки під час ставлення ноги з п'яти й переходом на всю ступню відбувається пом'якшення удару. Завдяки процесу перекату з п'яти на всю ступню відбувається переміщення маси тіла на опорну ногу. Потім, завдяки внутрім'язовій координації, в опорній нозі відбувається фаза задньої опори.

Фаза задньої опори або відштовхування відбувається з моменту вертикалі до відриву носка опорної ноги від покриття. За цієї фази досягається оптимальна сила відштовхування для ефективного економічного руху вперед. Ця фаза є ключовою у виконанні кроку й забезпечує рух уперед.

Фаза заднього кроку відбувається від відриву носка опорної ноги від покриття до моменту вертикалі, це коли гомілковостопний, тазостегновий, ліктьовий і плечовий суглоби розташовані по вертикалі один над одним. Загальний центр маси тіла розміщений над тазостегновим суглобом. Ця фаза дає можливість розслабитися м'язам після виконання поштовху й стає підготовкою до наступної фази – фази переднього кроку.

Фазу переднього кроку простежуємо від вертикалі до ставлення п'яти перенесеної ноги на опору. Таким чином цикл одиночного кроку завершується. Функціональні особливості переднього кроку дають можливість забезпечити ставлення ноги на опору у співвідношенні до проекції загального центра маси тіла й знизити рівень гальмування явищ у фазі передньої опори (рис. 2.5).

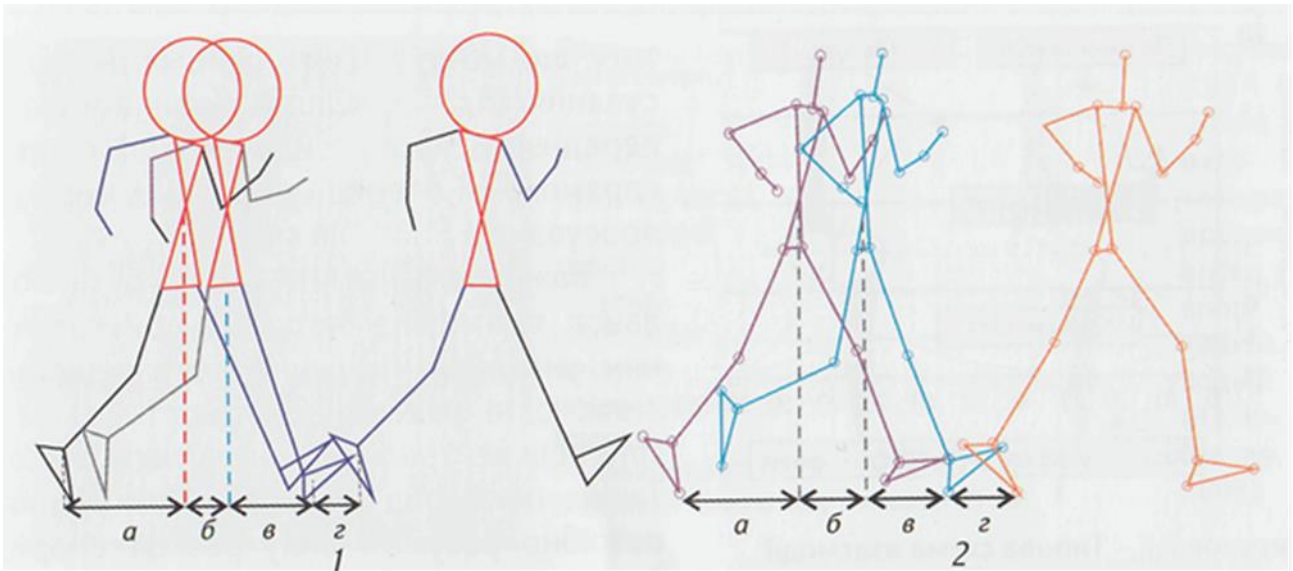
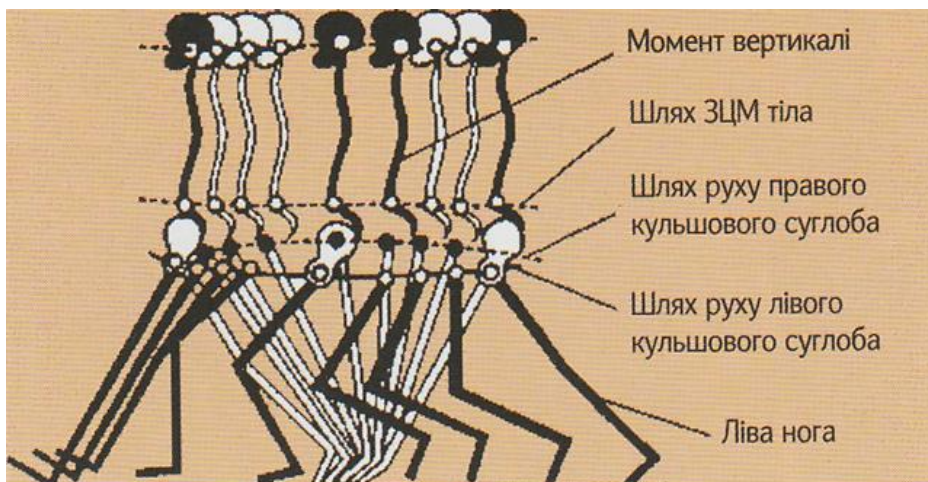


Рис. 2.5. Підходи до вимірювання основних складових довжини кроку:
a – задній крок; *б* – дистанція польоту; *в* – передній крок; *г* – перехід опори
 (за: 1 – Hanley; 2 – Sovenko)

Тема 2. Динамічні характеристики техніки спортивної ходьби

Довжина кроку в спортивній ходьбі залежить від швидкості й темпу ходьби, а також від рівня стомленості на різних дистанціях, особливостей рельєфу траси, взуття спортсмена, його зросту й довжини тіла. Коли підвищується швидкість, то зростає й довжина кроку.



Мал. 2.6. Схема переміщення загального центра маси тіла в спортивній ходьбі (Совенко С., 2018)

Рух загального центра маси тіла в ходьбі спостерігаємо у вертикальній, горизонтальній і фронтальній площинах (рис.2.7). Вертикальні коливання ЗЦМ тіла людини за звичайної ходьби перебуває в межах 2,5 см і створює криву (високе й низьке розташування центра маси тіла). Так, у звичайній ходьбі найвищу точку ЗЦМ тіла спостерігаємо в момент вертикалі, а найнижчу – у двохопорному періоді. У спортивній ходьбі – навпаки, найвища точка ЗЦМ тіла розташована в двохопорному періоді, а найнижча – у момент вертикалі. Це є одним із головних відмінностей між спортивною й звичайною ходьбою.

Для реалізації рівня ефективності та економічності в спортивній ходьбі потрібно зменшити вертикальні коливання ЗЦМ тіла. Менші коливання ЗЦМ уможливають спортсмена зменшити реакцію опори і м'язових зусиль, і отже меншу витрату енергії.

Поперечні або бокові коливання ЗЦМ тіла спортсмена відбуваються під час подвійної опори й можуть досягати 2–3 см. Такі коливання ЗЦМ тіла відносять до некомфортної ходьби. Отже, спортсменам потрібно звертати увагу, щоб ЗЦМ тіла постійно був на одній і тій самій висоті.

Треба пам'ятати, що на людину діють зовнішні сили, які сприяють руху вперед (сили опорних реакцій кожної ноги) і навпаки – шкодять (маса тіла, сили).

Якщо людина хоче розпочати рух, їй потрібно зробити поштовх. До такого поштовху відносять згинально-розгинальні рухи в суглобах ніг. Найбільше має переміщатися ЗЦМ тіла людини під час ходьби в позах задньої й передньої опор за рахунок рухів у тазостегнових суглобах, котрі виконують функцію головних спрямувальних рухів.

Для того щоб тіло людини із положення основної стійки почало рухатися, треба докласти до ЗЦМ тіла в горизонтальному положенні силу у 8 кг. Для подолання опору повітря під час спортивної ходьби потрібно докласти 1 кг.

Контрольні запитання та завдання

- 1. Які зовнішні сили діють на організм спортсмена?*
- 2. Поясніть фазу переднього й заднього кроків.*
- 3. Поясніть одноопорний та двоопорний періоди.*
- 4. Охарактеризуйте фази спортивної ходьби.*
- 5. Що означають одиночна й подвійна опора?*

Література

Совенко С. П., Андрющенко Ю. М., Соломін А. В., Виноградов В. Є.
Спортивна ходьба. Київ: ТОВ «НВФ Славутич-Дельфін». 2018. 144 с.

РОЗДІЛ III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РАЦІОНАЛЬНОЇ ХОДЬБИ

Тема 1. Завдання й засоби навчання техніки ходьби

Процес навчання в спортивній ходьбі розпочинається з опанування техніки. Процес навчання техніки – це тривалий час становлення нової, дещо складної рухової навички. Навчити утримувати пряму ногу в момент вертикалі не потребує великого часу. Складність полягає в тому, що потрібно навчити правильно чергувати скорочення м'язів із розслабленням за незначних рухів, які виконуються з великою частотою. У техніці спортивної ходьби відбуваються складні процеси діяльності нервово-м'язового апарату, що пов'язано з процесами збудження й гальмування та, відповідно, поєднання роботи й відпочинку. У процесі спортивної ходьби є необхідність виключити певні м'язи, які не дають певного ефекту та навчитися за високої швидкості зберігати подвійну опору – завдання дещо складні, що вимагають постійного вдосконалення техніки.

Основне завдання – навчити виконувати правильні рухи в спортивній ходьбі, виконувати їх вільно, без зайвого напруження й різною швидкістю пересування.

Для виконання цього завдання ми пропонуємо методичну послідовність навчання.

Завдання 1. Ознайомити учнів із технікою спортивної ходьби.

Засоби. 1. Роз'яснити особливості рухів у спортивній ходьбі за допомогою словесних та наочних методів навчання. 2. Пояснити впливу зовнішніх сил на організм людини й техніку рухів на основі біомеханіки. 3. Демонстрація техніки спортивної ходьби учителем, тренером; перегляд відеозаписів, відео програм. 4. Спроби учнів повторити рухи техніки спортивної ходьби.

Організаційно-методичні вказівки. Пояснити всі складові частини виконання рухової дії в спортивній ходьбі. Демонстрація техніки ходьби

тренером або кваліфікованим спортсменом у повільному й швидкому виконанні. Спортсмен демонструє техніку виконання спортивної ходьби 50 – 100 м, а тренер звертає увагу учнів на основні помилки: зігнуті ноги в колінних суглобах під час ставлення ноги на п'яту й у момент вертикалі, нахил тулуба вперед і назад, загальну сутулість у рухах. Особливу увагу треба приділяти впливу маси тіла людини, загального центра маси тіла, сили опору тертя, вектор сили інерції на техніку рухів скорохода. На цьому етапі потрібно звернути увагу на засвоєння скороходами знань про вимоги, які пред'являються до техніки ходьби за правилами змагань.

Завдання 2. Навчити правильно виконувати рухи ногами в спортивній ходьбі.

Засоби. 1. Спокійна ходьба з поставленням ноги на опору випрямленою в колінному суглобі й утримання в цьому положенні до моменту вертикалі туловища. 2. Те саме, але здійснювати рухи у швидкому виконанні.

Методичні вказівки. Виконання ходьби потрібно здійснювати ставленням ноги на опору з п'яти і з наступним перекатом на всю ступню. Також треба звернути увагу на активне виправлення ноги до моменту торкання опори, а не раніше.

Завдання 3. Навчити виконувати рухи тазом у спортивній ходьбі

Засоби 1. Ходьба широким кроком по одній лінії з поворотом таза. 2. Ходьба по лінії з поворотом таза. 3. Ходьба по прямій, а руки ззаду на рівні попереку. 4. Ходьба по прямій руки в сторони. 5. Основна стійка, перенесення маси тіла з ноги на ногу. 6. Те саме з рухом уперед, виконуючи невеликі кроки, постановка ноги на п'яту.

Методичні вказівки. Кожна вправа повторюється 5 – 7 разів. Дистанція виконання вправ становить 50–100 м. Під час виконання вправ ступні ставити паралельно одна до одної, не розвертаючи носків. На цьому етапі вивчення техніки ходьби учень чітко має розуміти особливості техніки, зіставляючи теоретичні знання з своїми відчуттями.

Завдання 4. Навчити правильно виконувати рухи руками й плечима у спортивній ходьбі.

Засоби. 1. Імітація рухів рук на місці. 2. Ходьба з утримуванням рук за спиною на рівні попереку. 3. Ходьба з опущеними прямими руками. 4. Спортивна ходьба з активними рухами рук і пліч.

Методичні вказівки. Не допускати рух рук упоперек

Рухи руками повинні виконуватися вільно, без додаткових зусиль. Під час виконання другої вправи потрібно активно рухати плечима уперед. У третій вправі прямі руки опущені рухаються вперед-назад. Дистанція для виконання вправ становить 100–150 м.

Завдання 5. Удосконалення кінематичних і динамічних параметрів техніки спортивної ходьби.

Засоби. 1. Спортивна ходьба на різні дистанції з різними швидкостями та в різнобічних умовах. 2. Спортивна ходьба на поворотах стадіону. 3. Спортивна ходьба на шосе. 4. Спортивна ходьба вгору та вниз.

Методичні вказівки. Коли відбувається вдосконалення техніки спортивної ходьби, треба звернути увагу на: а) положення голови й тулуба; б) розслабленість рухів тулуба, ніг і рук; в) індивідуально визначити ширину кроку, вільно переносити ногу так, щоб ступня проносилася низько від покриття; г) своєчасний відрив п'яти від опори; д) поєднувати всі рухи.

У процесі технічного виконання спортсменом рухів у спортивній ходьбі можуть виникати помилки. Причинами цього можуть бути:

- неправильна уява про техніку спортивної ходьби;
- недостатньо спортсмен працює над реалізацією уяви про техніку ходьби;
- недостатній рівень розвитку фізичних якостей;
- несприятлива дія умов зовнішнього середовища.

Вищеназвані фактори можуть призвести до порушення координації рухів і, відповідно, до виникнення помилок. Під час удосконалення техніки спортивної ходьби не можна допускати навіть дрібних помилок, оскільки це

може призвести до зниження результатів і порушення правил змагань із легкої атлетики й навіть дискваліфікації. Для цього ми рекомендуємо певні способи корекції техніки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Технічні помилки та способи їх корекції

№ з/п	Помилки	Причини	Корекція
1	2	3	4
1	Відсутність двоножного періоду – фази польоту	Швидкість ходьби не відповідає рівню фізичної і технічної підготовленості	Знизити швидкість. Зменшити довжину кроку, швидше ставити ногу на опору. Збільшити кут згинання рук у ліктьовому суглобі
2	у момент вертикалі опорна нога зігнута (не розгинаються дві або одна нога)	Недостатній рівень спеціальної сили м'язів ніг. Недостатня гнучкість.	Зміцнити м'язи ніг. Удосконалити гнучкість: розтягувати м'язи задньої поверхні стегна й гомілки.
3	Ходьба по двох паралельних ліній, носки стоп надмірно розвернути назовні	Індивідуальні морфологічні особливості ніг. Недостатня амплітуда повороту тазу навколо вертикальної осі.	Збільшити амплітуду повороту тазу навколо вертикальної осі.
4	Ходьба «заплітаючи ноги»	Надмірний поворот тазу навколо вертикальної осі	Установити оптимальну амплітуду повороту тазу навколо вертикальної осі
5	Ставлення ноги не на п'яту, а на всю ступню	Випрямлення ноги відбувається задовго до ставлення на опору. Недостатня сила м'язів гомілки.	Випрямляти ногу в момент першого торкання опори. Низько від покриття проносити ступню. Зміцнити м'язи передньої частини гомілки.
6	Ставлення ноги відбувається жорстко зверху-вниз. Травмується п'ята.	Швидке виправлення переносної ноги.	Звернути увагу на випрямлення ноги в момент торкання опори.
7	Ставлення ноги відбувається далеко від проєкції ЗЦМ тіла.	Зажаті м'язи плечового пояса	Розслабити м'язи плечового поясу. Вибрати оптимальних нахил тулуба вперед.
8	Дуже високо проноситься коліно в передньому кроці	Дуже активний рух стопою	Зменшити згинання стегна тазостегновому суглобі
9	Бокові перенесення коліна при махові	Недостатня амплітуда повороту тазу навколо вертикальної осі. Недостатній рівень сили м'язів ніг, недостатня гнучкість.	Зміцнити м'язи ніг. Удосконалити гнучкість і рухливість у тазостегнових суглобах.
10	Підкидання гомілки вгору після відштовхування	Нижче піднімати гомілку	Триваліше утримувати п'яту опорної ноги на опорі

1	2	3	4
11	Підстрибування після відштовхування.	Відштовхування спрямоване вгору, а не вперед	Дотримуватись оптимального кута відштовхування. Збільшити кут згинання в ліктьових суглобах.
12	Незначний рух таза під час ходьби	Недостатній рівень гнучкості. стислість у тазовій зоні.	Удосконалювати гнучкість у тазу і хребті. Поєднувати напруженість із розслабленням.
13	Тулуб у ходьбі нахилений назад	Недостатній рівень сили м'язів спини й живота	Зміцнити м'язи спини й живота.
14	Надмірне згинання тулуба вперед у попереку	Недостатній рівень сили м'язів спини й живота	Зміцнити м'язи спини й живота.
15	Дуже короткий крок	Недостатня амплітуда повороту таза навколо вертикальної осі	Збільшити кут згинання рук у ліктьових суглобах
16	Поперечні рухи руками.	Рух таза відбувається переважно навколо передньо-задньої осі. Сутулість у плечових суглобах. Надмірне нахилання голови уперед. Порушена постава	Зміцнити м'язи спини. Розслабляти плечі. Дивитися вперед.
17	Несиметричні рухи руками	Порушена постава через негармонійний розвиток м'язів спини	Виправити поставу
18	Високе положення плечей.	Стислість м'язів плечового пояса. Надмірно високо підняті руки	Розслаблення м'язів плечового пояса. Збільшити кут згинання рук у ліктьових суглобах.
19	У рухах руками робиться мах вгору.	Стислість м'язів плечового пояса	Розслаблення м'язів плечового пояса.

Тема 2. Спеціальні вправи для розвитку фізичної підготовленості спортсменів-ходаків

Під час виконання спеціальних вправ потрібно дотримуватися таких методичних правил:

– стежити за правильним малюнком, амплітудою, темпом й акцентами, а також кутівими значеннями прояву максимальних м'язових зусиль для вибраної та найбільш точної дії на певні групи м'язів відповідно до робочих фаз вправи, змагання;

– використовувати рефлекторну силу й еластичність заздалегідь розтягнутих м'язів, постійно стимулювати рефлекс на розтягування, виконувати вправи в ритмі пружних похитувань, чим швидше виконується зміна напрямку руху, перехід від згинання до розгинання, від «скручування»

до «розкручування», тим більша дія випробовує опорно-руховий апарат спортсмена.

Спеціальні тренувальні вправи для розвитку рухливості суглобів:

- ходьба вгору, акцентуючи виправлення ноги в колінному суглобі;
- ходьба з нахилом тулуба вперед (випрямляти ноги в колінних суглобах, обов'язково);
- ходьба з нахилом тулуба вперед на кожний крок, крім того якщо попереду ліва нога, то її стопи торкається права рука й, навпаки, якщо попереду права нога, то її стопи торкається ліва рука;
- ходьба, у якій акцентується ставлення ноги з п'яти різким переходом на носок;
- ходьба на м'якому ґрунті;
- спортивна ходьба «змійкою» на 2–4 м вправо та вліво;
- спортивна ходьба, руки вперед;
- спортивна ходьба, руки за голову;
- спортивна ходьба з палицею на плечах, тримаючи палицю руками;
- ходьба під ухил;
- ходьба лівим боком уперед, права нога один раз рухається перед лівою, інший раз за нею (позаду), із різким поворотом у кульшових суглобах;
- те саме, але правим боком;
- ходьба на п'ятах: з різною довжиною кроку, с/х із підкресленим підніманням носків ніг;
- ходьба на носках;
- ходьба на зовнішній стороні ступнів;
- ходьба на внутрішніх сторонах ступнів;
- ходьба на місці: перенос маси тіла з ноги на ногу;
- ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. Одночасне виконання протилежних поворотів плечового пояса й таза;
- те саме, але руки рухаються як під час спортивної ходьби;
- імітація роботи рук перед дзеркалом, стоячи лицем та боком;

- імітація руху рук на місці, у парі з партнером, який стоїть попереду, а потім позаду виконуючого вправу приблизно 1,5 кроку тримає витягнуті руки перед собою – спортсмен під час руху руками вперед маху кистями, злегка стиснутими в кулак, торкатися долонею партнера, а під час руху назад – ліктями;
- імітація руху рук на місці з тренувальною сорочкою (рушник, пасок) на плечах, а рукави намотані на кистях з таким розрахунком, щоб кут згинання рук у ліктьових суглобах був 90–95°. Під час руху рука уперед і назад рукави сорочки мають постійно бути натягнуті;
- ноги в широкому кроці, нога, що позаду – на всій ступні, нога, яка попереду – стоїть на п'яті. Зробити перехід на носок ноги, що стоїть позаду на всю ступню ноги, котра попереду, потім зайняти вихідне положення.

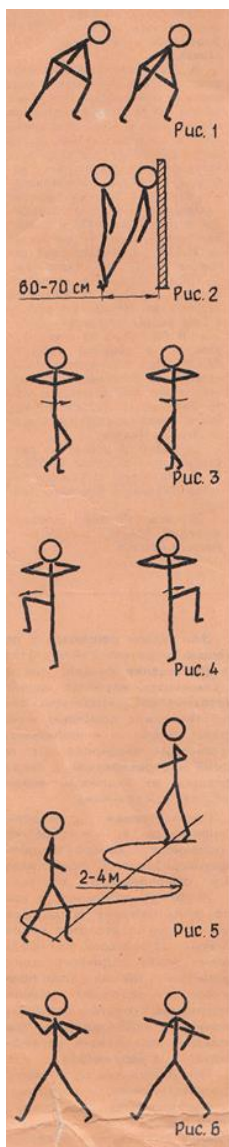
Спеціальні силові вправи, для розвитку сили м'язів ніг та тулуба:

- покачування: із п'ятки на носок і назад;
- те саме, тільки з вантажем на плечах;
- ходьба на піску, неглибокому снігу;
- ходьба спортивним кроком із навантаженням – у вигляді важкого пояса навколо попереку;
- ходьба у воді;
- ходьба на пересічній місцевості;
- лежачи на спині, руки в сторони, ноги підняти до 30–40°, рухи прямими ногами (як під час плавання кролем), те саме, ноги в сторони – ножиці (амплітуду і швидкість руху постійно збільшують);
- нахили тулуба з вагою на плечах, ноги не згинати;
- лежачи на опорі, піднімання й опускання ніг із набивним м'ячем;
- м'яч затиснутий ступнями. Кидки м'яча назад у стрибку;
- метання набивних м'ячів від грудей;
- піднімання ніг у висі на перекладині;
- імітація рухів рук, стоячи на місці з гантелями в руках;

- імітація рухів рук із протидією амортизатора, лицем, потім спиною до його місця прикріплення;
- лазіння по канату без допомоги ніг;
- згинання та розгинання рук в упорі на брусах;
- згинання й розгинання рук в упорі лежачи;
- підтягування у висі на перекладині.

Спеціальні вправи для вдосконалення рух ніг.

1. Ходьба вгору з увагою на випрямлення ноги в колінному суглобі.



2. Ходьба з нахилом уперед. Руки допомагають випрямляти коліна. (рис. 3.1).

3. Ходьба із нахилом тулуба вперед на кожний крок.

4. Ноги в широкому кроці. Нога позаду стоїть на всій ступні, а спереду – на п'яті. Перейти на носок ноги, що позаду і на всю ступню ноги, котра спереду.

5. Закріпити петлі до гімнастичної лави на відстані 60–70 см від стіни. Стоячи спиною до стіни, засунути носки ніг у петлі й без допомоги рук нахилитися всім тілом назад до стіни. Потім вернутися назад. (рис. 3. 2).

6. Ходьба з акцентом на ставлення ноги з п'яти швидким перекатом на носок.

7. Зі стійки на носках перейти в стійку на п'ятах.

Вправи на вдосконалення руху таза навколо вертикальної осі.

1. Ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. Різносторонні повороти плечового пояса й таза (рис. 3.3).

2. Те саме, але з рухами руками, як у спортивній ходьбі.

3. Ходьба з ставленням кроку лівою ногою не стільки вперед, скільки далеко вправо, а правою – далеко ліворуч.

4. Із положення стоячи на лівій нозі, права зігнута спереду, руки перед грудьми, різке відведення зігнутою ногою вправо та вліво, а руками – у протилежну сторону (рис. 3.4).
5. Те саме, але з опорною рукою.
6. Стрибки з різким поворотом таза навколо вертикальної осі вправо, уліво, уперед.
7. Ходьба лівим боком уперед, права нога один раз рухається перед лівою, а другий раз – за нею, різким поворотом таза.
8. Те саме, але правим боком уперед.
9. Ходьба носками всередину з попереднім поворотом таза навколо вертикальної осі. Довжина кроку – 40–60 см.
10. Спортивна ходьба «змійкою» на 2–4 м вправо та вліво (рис. 3.5).
11. Спортивна ходьба на прямих ногах.

Вправи для вдосконалення рухів рук і плечового поясу.

1. Спортивна ходьба, руки перед грудьми, пальці переплетені.
2. Спортивна ходьба – руки за головою.
3. Спортивна ходьба з палкою на плечах і з палкою ззаду в ліктьових суглобах (рис. 3.6).
4. Імітація рухів рук на місці.
5. Спортивна ходьба з коловими рухами рук.

Спеціальні вправи для розвитку фізичних здібностей на заняттях

1. Піднімання стегном ваги (10 – 12 кг), стоячи на одній нозі, потім – на другій.
2. Ходьба на передній частині ступні, стрибки на двох ногах із вагою, зміною положення ніг.
3. Стоячи в положенні кроку вперед. Пружні коливання з поступовим розведенням ніг до положення близького шпагату.
4. Біг із прискоренням на відрізках 100–120 м, прискорення 15–25 м.
5. Стоячи на місці, активна робота рук як під час бігу, коли темп рухів доведений до максимального, починати біг із прискоренням 20 м.

6. Стрибки на правій, лівій, обох із поворотом 30°, 60°, 90°, стрибки з поворотом і сплеском.
7. Біг із високого старту на відрізках 30–100 м на прямій, із переходом у гірку, під гірку, переходом на пряму.
8. Зістрибування на дві й одну ногу з наступним стрибком уперед.
9. Підскоки на носі, тримаючи махову ногу під прямим кутом, розгинаючи й згинаючи її в колінному суглобі під час кожного відскоку.
10. Із вису на перекладині або на гілці дерева 5–6 разів підтягнутися підборіддям до перекладини.
11. Біг із високим підніманням стегна на місці й просуванням уперед (15–20 м).
12. Стрибки з ноги на ногу. Поштовхова нога повністю випрямляється, махова – зігнута в колінному суглобі під прямим кутом, рухається вперед, гомілка опускається вниз (15–20 м).

Вправи для розвитку загальної сили й силової витривалості

Колове тренування

1. Сходження на підвищення з підніманням маси тіла, мішка з піском.
2. Стрибки з гантелями.
3. Присідання без й із додатковим навантаженням, ноги зафіксовані.
4. Кидання набивних м'ячів убік із положення сидячи.
5. Зміна положення (упор присівши, упор лежачи).
6. Стрибки з положення присівши зі зміною ніг і випрямленням тулуба.
7. Лежачи на животі, швидко піднімати поперемінно руки/ноги.
8. Кидки набивного м'яча назад.
9. Біг на місці з високо піднятими колінами.
10. Кидки набивного м'яча двома руками в стіну з положення сидячи.

Вправи для розвитку спеціальної сили

1. Випади з переборенням опору.
2. Підняття на носки з вагою на плечах.

3. Ходьба й біг по сходинках.
4. Присідання зі штангою.
5. Стрибки з підтягуванням колін (із використанням манжетів).
6. Присіди, напівприсіди.

Стрибкові вправи

Підскоки

1. Дистанція 80–200 м серіями по 10, 20 підскоків.
2. Стрибки на сходинках, стрибки вгору, стрибки на одній нозі (серіями по 3, 5).
3. Стрибки на двох ногах (через бар'єри, стрибки з сильним випрямленням).
4. Поперемінні стрибки на дистанції 100–200 м.
5. Стрибки з подоланням опору на дистанції 200 м.
6. Стрибки вгору на дистанції 200 м.

Вправи для зміцнення м'язів ступні

1. Ходьба та біг по піску.
2. Стрибки з положення присівши ліворуч, праворуч.
3. Ходьба з високим підніманням стегна й підйомом на носок опорної ноги.
4. Пружні підскоки на носках.
5. Педальовання на велосипеді без напруження.
6. Ходьба напівприсівши з обтяженням.
7. Пружна ходьба з підйомом на носки.
8. Ходьба в положенні присівши «гусячим кроком».
9. Біг угору.
10. Ходьба з підстрибуванням.

Розвиток гнучкості кульшових суглобів та ніг



Рис. 3.1. *Ходьба перехресним кроком і поворотом тулуба вправо й вліво:*

- при різноманітних швидкісних режимах;
- уперед-назад;
- з акцентом на випрямлення рук.

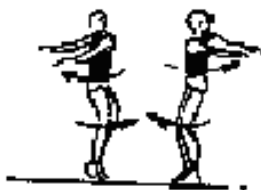


Рис. 3.2. *Повороти таза й ніг:*

- під час стрибка на місці;
- під час стрибка вперед-угору;
- при стійці ноги на ширині плечей;
- з опорою рук на гімнастичну стінку.



Рис. 3.3. *Повороти ніг усередину–назовні:*

- ноги в положенні ікса;
- ноги в положенні літери «О»;
- під час стрибка;
- з опорою рук на гімнастичну стінку;
- під час напівприсіду (танцювальний «чарльстон»).



Рис. 3.4. *Повороти ніг у положенні сидячи, ноги зігнуті:*

- уліво-управо одночасно;
- усередину-назовні;
- із допомогою рук;
- із пружинними рухами тулуба.



Рис. 3.5. *Перенос ваги тіла з ноги на ногу:*

- під час напівприсіду;
- під час присідання;
- із випрямленням однієї ноги й нахилом до неї;
- з акцентом на пониження центру маси



Рис. 3.6. *У вису на перекладині махові рухи тулуба:*

- уперед-назад;
- уліво-управо;
- кругові рухи з постійним збільшенням амплітуди.



Рис. 3.7. *Сід ноги в сторони й назад:*

- на колінах, руки вперед;
- на колінах, ноги нарізно; руки вперед. пружинні рухи;
- поперемінно сідати вліво-управо на опору;
- сід між п'ятками.



Рис. 3.8. *Перехресні рухи ніг в упорі сидячи:*

- на горизонтальній площині;
- на вертикальній площині.

Розвиток загальної гнучкості

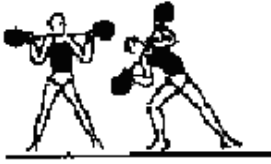


Рис.3.9. *Нахили в сторони:*

- під час стійки ноги нарізно, носки всередину;
- без обтяження;
- зі штангою;
- під час напівприсяду.



Рис. 3.10. *Нахили тулуба вперед і віджимання:*

- під час стійки біля гімнастичної стінки;
- у широкому сиді, ноги нарізно;
- так само з поворотом тулуба, руки торкаються гімнастичної стінки;
- нахил до лівої ноги, пальцями торкнутися носка, випрямитися, грудьми торкнутися підлоги, випрямитися, нахил до правої ноги;
- віджимання на руках.



Рис. 3.11. *Повороти тулуба вправо-уліво з гімнастичною палкою на плечах:*

- під час основної стійки;
- ноги на ширині плечей;
- з нахилом уперед;
- пружинні рухи.



Рис. 3.12. *Нахили вперед із наступним прогинанням:*

- під час широкого сіду; ноги нарізно, руки вперед, по черзі нахили й прогинання;
- у різних швидкісних режимах;
- із максимальною амплітудою.



Рис. 3.13. *Нахили вперед-назад:*

- – за стійки ноги нарізно, руки уперед, глибокий нахил уперед, випрямитися, максимальний нахил назад.



Рис. 3.14. *Кругові рухи тулуба в положенні сіду на гомілках:*

- без допоміжного снаряда;
- із гімнастичною палицею;
- із набивним м'ячем.



Рис. 3.15. *Випади в парі. У стійці спина до спиною, руки з'єднані над головою:*

- обома руками;
- однією рукою;
- випад правою чи лівою ногою;
- пружинні рухи у випаді.



Рис. 3.16. *Прогинання тулуба. Виконується в парі:*

- під час стійки спина до спиною, руки переплетені над головою – переكاتи;
- партнер у положенні лежачи на спині, ноги вгорі зігнуті, другий лягає спиною на ступні партнера – випрямлення ніг.



Рис. 3.17. Прогинання тулуба з вису сидячи на гімнастичній стінці:

- швидким темпом.

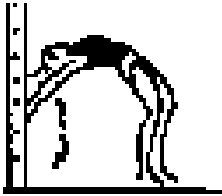


Рис. 3.18. Міст біля гімнастичної стінки:

- із перехватом рук вниз і вгору
- із перехватом рук вниз і вгору



Рис. 3.19. Гімнастичний міст:

- із положення лежачи на спині;
- із махом лівою (правою) ногою угору.



Рис. 3.20. Пружинні повороти тулуба вправо-вліво з розмахом рук:

- у стійці ноги на ширині плечей нахил донизу.

Розвиток сили ніг



Рис. 3.21. Згинання й розгинання ніг у колінних суглобах:

- лежачи на животі;
- по черзі лівою та правою ногою;
- одночасно обома ногами;
- з обтяженням (черевики);
- із набивним м'ячем;
- з опором партнера.



Рис. 3.22. Піднімання й опускання тулуба, стоячи передньою частиною стопи на підвищенні:

- без обтяження;
- зі штангою на плечах;
- по черзі на лівій і правій нозі;
- одночасно обома ногами.



Рис. 3.23. Випрямлення ніг під час ступання на гімнастичну лаву:

- по черзі лівою й правою ногою;
- з постановкою на повну стопу;
- без обтяження;
- зі штангою на плечах.



Рис. 3.24. Напівприсіди та присіди зі штангою:

- під час стійки ноги нарізно;
- з опорою під п'ятами;
- без опори під п'ятами.



Рис. 3.25. Стрибки на двох ногах зі штангою на плечах:

- ноги нарізно-разом, уперед-назад, перехресно.



Рис. 3.26. Сід – підйом зі штангою:

- на повну стопу;
- на носки.



Рис. 3.27. Ходьба випадами зі штангою на плечах:

- зі зміною ніг і підстрибуванням.



Рис. 3.28. Присід і вставання зі штангою між ногами:

- подвійним хватом;
- зі вставанням на носки.



Рис. 3.29. Стрибки на гімнастичну лаву:

- без обтяження;
- з обтяженням;
- по черзі лівою й правою ногою;
- одночасно обома ногами;
- перестрибування через лаву.



Рис. 3.30. Взяти штангу на груди:

- із напівприсіду, хватом снаряду зверху;
- без підстрибування, хватом зверху й знизу;
- із підстрибуванням.



Рис. 3.31. Ривок штанги:

- однією рукою;
- двома руками.



Рис. 3.32. Виштовхування штанги вгору із сідю з одночасним уставанням:

- штанга перед грудьми;
- штанга за головою.

Спеціальні тренувальні засоби

а) Для зміцненнм'язів ніг:

1) рух руками в ходьбі на місці:



- рух руками, зігнутими в ліктьових суглобах (кут згинання постійний);
- так само, біля стінки;
- так само, але утримуватися за рушник, який перекинутий через шию;
- так само, під контролем партнерів;
- так само, перед дзеркалом;
- так само, у бігу на місці з різною амплітудою, частотою.

2) біг підстрибуючи (після ставлення поштовхової ноги виконується вистрибування):



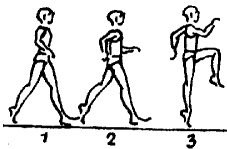
- із махом напруженими руками;
- із рухом рук, як під час бігу;
- зі стрибками середньої і максимальної висоти;
- із підйомом стегна та махової ноги до максимальної висоти.

3) *підйом – опущення на носках:*



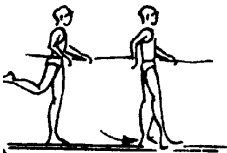
- на місці;
- із рухом уперед;
- так само, руки на попереку;
- так само, руки опущені;
- так само, із різною амплітудою рухів;
- так само, із різною частотою рухів;
- так само, угору;
- так само, з обтяженнями.

4) *ходьба з високим підніманням стегон:*



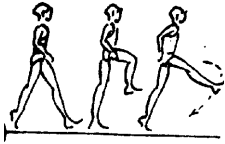
- із напруженням поштовхової ноги й рук;
- тільки правою чи лівою ногою;
- на кожний третій рахунок;
- на кожний крок.

5) *відведення гомілки назад:*



- стоячи на підвищенні;
- стоячи біля гімнастичної стінки.

б) *ходьба з махом гомілки вперед:*



- тільки правою або лівою ногою;
- із чергуванням ніг на кожний третій рахунок;
- із чергуванням на кожний крок;
- з амплітудою рухів від повільного до максимального.

7) *ходьба із закиданням ніг:*



- тільки правою чи лівою ногою;
- із чергуванням на кожний третій рахунок;
- із чергуванням на кожний третій крок;
- з амплітудою рухів від помірної до максимальної.

8) *біг із високим підніманням стегон і відштовхуванням:*



- на місці;
- у русі;
- з чергуванням ходьби й бігу;
- тільки правою чи тільки лівою ногою;
- з чергуванням на кожний крок;
- зі зміною амплітуди рухів і висоти стрибків.

9) *біг із високим підніманням стегон і маховими рухами ніг:*



- на місці;
- і рухом уперед;
- тільки правою чи тільки лівою ногою;
- із чергуванням на кожний третій рахунок;
- з амплітудою рухів від помірного до максимального.

10) біг із високим підніманням стегон із наступним помахом і закиданням:



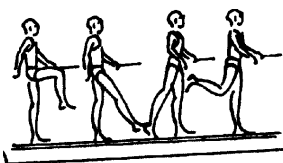
- на місці;
- із рухом уперед;
- тільки правою чи лівою ногою;
- із чергуванням на кожний третій рахунок;
- з амплітудою рухів від помірного до максимального.

11) вправи, які імітують біг («велосипед»):



- лежачи на спині;
- із максимальною амплітудою рухів;
- у стійці на лопатках;
- на швидкість із заданими часовими режимами (10, 20 с);
- з обтяженнями.

12) вправи, які імітують біг однією ногою:



- на місці, у русі; у різних швидкісних режимах;
- від повільного до помірного швидкого виконання.

Контрольні запитання та завдання

1. Яка послідовність навчання техніки спортивної ходьби?
2. Як здійснюються рухи руками в спортивній ходьбі?
3. Які методи застосовуються у навчанні техніки спортивної ходьби?
4. Які засоби використовуються під час вивчення техніки ходьби?
5. Які засоби використовуються під час навчання техніки рухів ніг?
6. Які помилки допускають учні під час вивчення техніки ходьби?

7. Які засоби використовуються для розвитку фізичних здібностей?
8. Які засоби використовуються для розвитку гнучкості?
9. Які засоби використовуються для ЗФП?
10. Які засоби використовуються для сили ніг?

Література

1. Совенко С. П., Андрющенко Ю. М., Соломін А. В, Виноградов В. Є. Спортивна ходьба. Київ: ТОВ «НВФ Славутич-Дельфін». 2018. 144 с.
2. Яловик В., Олещук В., Трофимович Оксана. Вивчення методики тренування скороходів у низькогір'ї в змагальний період. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. Наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: 2013. № 3. С. 514–518.
3. Яловик В., Сахарук І., Олещук В., Будкевич Г. Побудова індивідуального тренування скороходів на основі моніторингу частоти серцевих скорочень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. Наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк:2012. № 4. С. 514 – 518.
4. Яловик Антон, Яловик Володимир. Формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 236 с.
5. Яловик В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі. Луцьк: Волин. держ. ун-т. ім. ЛесіУкраїнки, 2006. 228 с.
6. Яловик В., Філюк С. Тренування витривалості у спортсменів з використанням моніторингу частоти серцевих скорочень. *Матеріали XI Міжнар. наук.прак. конф.аспірантів та студентів. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : Луцьк, 2017. С. 1070 – 1072.
7. Яловик В. Т., Сергієнко В. М., Яловик А. В. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі. Вид. 2- е, переробл. й доповн. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 245 с.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

Адаптація фізіологічна – швидке пристосування організму до порівняно короткочасних змін середовища.

Аутогенне тренування – система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини.

Витривалість – здатність протистояти втомі; уключає м'язову та кардіореспіраторну витривалість.

Вправи аеробної спрямованості та низької інтенсивності – вправи аеробної спрямованості, виконувані з невеликою інтенсивністю, що, як вважають, приводить до спалювання великої кількості жирів.

Втома – вираження динамічних змін функціонального стану організму в процесі його адаптації до фізичних навантажень.

Гідратація – приєднання води до різних речовин, які перебувають у розчиненому або вільному стані.

Гіпоксія або кисневе голодування – патологічний стан, під час якого тканини й органи недостатньо насичуються киснем або кисню достатньо, але він не засвоюється тканинами

Гліколіз – складний ферментативний процес анаеробного негідролітичного розщеплення вуглеводів в організмі людини й тварин.

Глікогеноліз – перетворення глікогену в глюкозу.

Глікоген – форма зберігання вуглеводів в організмі.

Глікогенне навантаження – різностороннє поєднання фізичних навантажень, спрямованих на підвищення запасів глікогену в організмі.

Дегідратація – відщеплення води від молекул хімічних сполук; утрата організмом води.

Детренованість – зміни, зумовлені припиненням або зменшенням обсягу регулярних фізичних вправ.

Жири, тригліцериди – органічні сполуки, складні ефіри трьохатомного спирту гліцерину й жирних кислот.

Ідеомоторні дії – мимовільні дії різних частин тіла, а також мовних органів, які виникають під час мисленого уявлення цих дій або виникнення думки про них.

Інтенсивність фізичного навантаження – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи.

Загальна витривалість – здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності.

Засобами фізичного виховання називають ті чинники, за допомогою яких здійснюється вплив на людину з метою її фізичного вдосконалення та оздоровлення.

Колапс – гостра судинна недостатність, яка характеризується пригніченням ЦНС, зменшенням маси циркулюючої крові та порушенням обміну речовин.

Креатинфосфат (КФ) – макроенергетична сполука, яка використовується для швидкого відновлення (ресинтезу) АТФ у м'язах та інших тканинах організму.

Лактат – сіль молочної кислоти.

Макроцикл – це великий тренувальний цикл: піврічний (в окремих випадках – 3–4 місяці), річний, багаторічний (наприклад чотирирічний), пов'язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми, і який уключає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

Мезоцикл – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2-х до 6 тижнів, що включає відносно закінчену низку мікроциклів.

Мікроцикл – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або близькою до тижневої тривалістю, що включає зазвичай від двох до кількох занять.

Метод фізичного виховання – це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

Мікроелементи – хімічні елементи, які містяться у тваринних і рослинних організмах у малих кількостях (у тисячних і менших частках відсотка) та потрібні організму в кількості менше ніж 100 мг протягом доби.

Мінеральний обмін – споживання неорганічних речовин, їх усмоктування, розподіл в організмі, їх участь у фізико-хімічних і біохімічних реакціях та виведення їх з організму.

Молочна кислота – продукт анаеробного окислення вуглеводів.

Навантаженням – величина дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тобто це є кількісна міра дії фізичної вправи

Перехресне тренування – тренувальні заняття з кількох видів спорту одночасно або відпрацювання різних компонентів, наприклад витривалості, сили, гнучкості на одному занятті.

Період зниження інтенсивності тренувальних занять – відрізок часу, протягом котрого інтенсивність тренувальних занять знижується для того, щоб дати час ушкодженим тканинам відновитися, а також поповнити енергетичні запаси організму.

Періодизація – варіювання тренувальних стимулів у різні періоди часу, щоб запобігти перетренованості.

Принцип індивідуалізації – теорія, згідно з котрою будь-яка програма фізичних навантажень повина враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного спортсмена.

Принцип поступового збільшення навантаження – теорія, згідно з котрою всі тренувальні програми повині забезпечувати поступове збільшення навантаження.

Принцип специфічності – теорія, згідно з якою програма тренування повинна дати таке навантаження на фізіологічні системи, котре забезпечує оптимальну м'язову діяльність у певному виді спорту для досягнення необхідної тренувальної адаптації.

Протеїди – складні білки, молекули яких складаються з білкової й небілкової частин.

Протеїни – прості білки, які складаються тільки з амінокислот.

Подагра – захворювання, яке характеризується запальним процесом суглобів.

Психотерапія – це лікування невротичних розладів, які виникають як зі спортивною діяльністю, так і незалежно від неї, за допомогою психотерапевтичних методів від раціональної психотерапії, навіювання в бадьорому стані до гіпнозу включно.

Психопрофілактика – комплекс заходів, спрямованих на відвернення змін психічної діяльності, які негативно впливають на рівень психічної й спеціальної працездатності спортсмена і чинять перешкоду зростанню спортивної майстерності, та досягнення високих змагальних результатів.

Психогігієна – це наука про збереження і зміцнення нервово–психічного здоров'я.

Релаксація – перехід системи у стан рівноваги, розслаблення.

Ретренованість – відновлення рівня фізичної підготовленості після періоду бездіяльності.

Саморегуляція – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів.

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. У процесі фізичного виховання розрізняють абсолютну силу, відносну силу, швидку силу та вибухову силу.

Силова витривалість – це здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності, що потребує значної прояви сили.

Спеціальна витривалість – здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності.

Спортивна ходьба – це чергування кроків, що виконуються так, щоб спортсмен постійно здійснював контакт із землею і при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту з доріжкою.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної й функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

Суперкомпенсація (надвідновлення) – відновлення енергетичних джерел вище за початковий рівень у визначений період відпочинку після фізичної роботи.

Суддя, арбітр (від лат. *arbiter* «третейський суддя»), **рефері** (англ. *referee*, від лат. *referō* «відносити», також «судити») — людина, яка контролює хід спортивного змагання. Суддя дає сигнал до початку й закінчення змагання, контролює час гри, фіксує результати спортсменів. Суддя також стежить за тим, щоб під час проведення спортивних змагань (на ринзі, майданчику, дистанції, килимі, корті, старті й фініші) спортсмени-учасники та інші особи (тренери, глядачі ін.) дотримувалися встановлених правил гри (змагань), і за необхідності призначає покарання за порушення правил.

Тренування аеробної спрямованості – тренування, яке підвищує ефективність аеробних систем утворення енергії, а також кардіореспіраторну витривалість.

Тренування анаеробної спрямованості – тренування, яке підвищує ефективність анаеробних систем утворення енергії, а також м'язову силу в разі значного навантаження.

Тренування на довгі дистанції з низькою інтенсивністю – форма безперервного тренування, під час якого спортсмен виконує роботу з відносно низькою інтенсивністю з основним акцентом на дистанцію, а не на швидкість.

Тренування силової спрямованості – тренувальні заняття, спрямовані не на збільшення сили, а потужності та м'язової витривалості.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи за мінімальний час.

Навчально-методичне видання

Яловик Володимир Трохимович
Яловик Антон Володимирович

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗІ СПОРТИВНОЇ
ХОДЬБИ**

(Частина I)

Методичні рекомендації

Літературний редактор і коректор Г. О. Дробот
Верстання С. В. Федонюк

Формат 60x84 1/16. Обсяг 3,25 ум. друк. арк., 3,14 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 151. Виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 38 066 936 25 49).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.