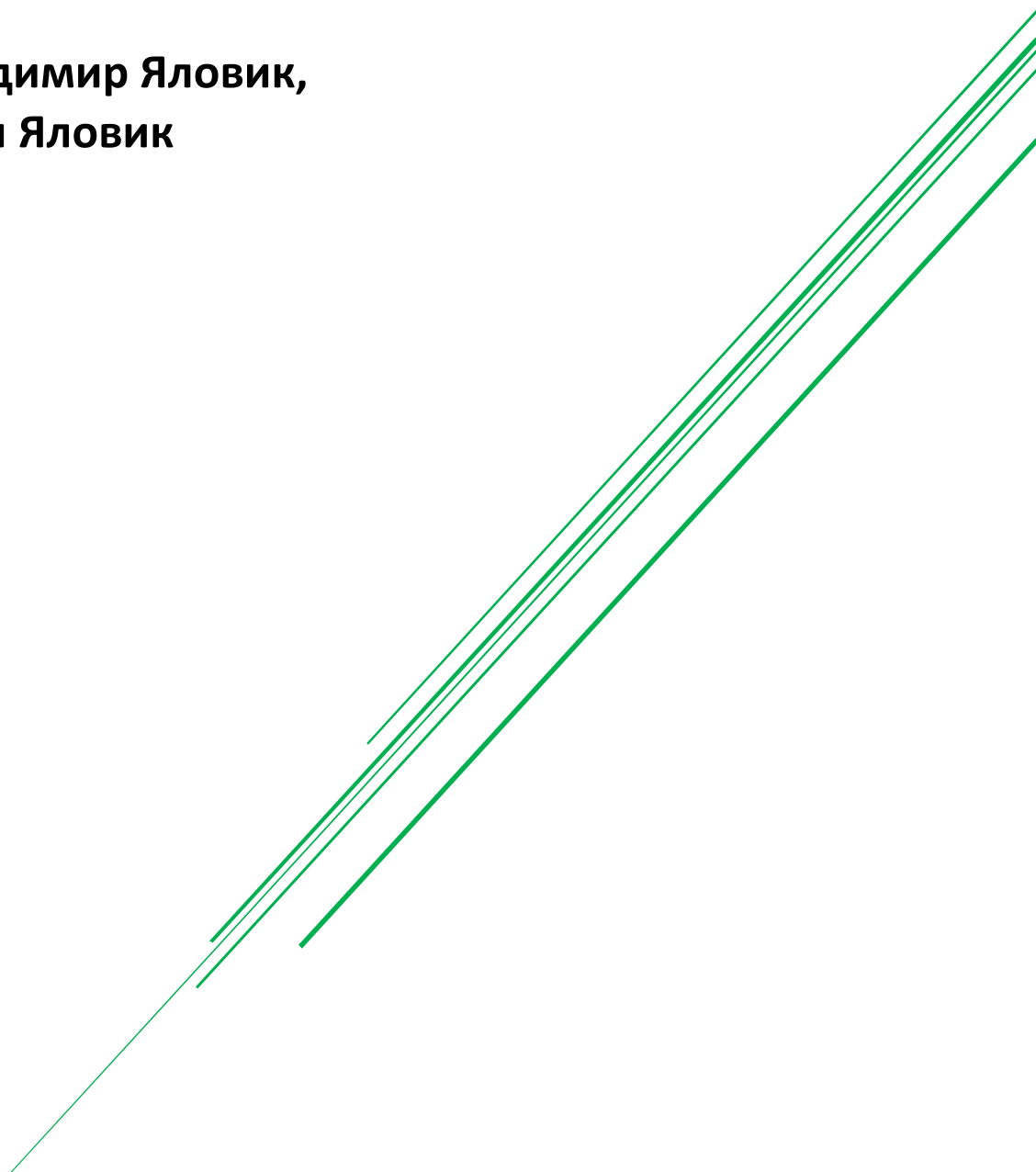


# ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

(Частина II)

**Володимир Яловик,  
Антон Яловик**



Луцьк 2024

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 II)

*Методичні рекомендації*

Луцьк  
2024

УДК 796:615.010 (072)

Я 51

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 4 від 20 грудня 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 II)  
[Текст]: метод. рек. Луцьк: Вежа-Друк. 48 с.

У методичних рекомендаціях розкрита структура побудови тренування, методи контролю за фізичною підготовленістю, засоби відновлення організму спортсменів та правила змагань зі спортивної ходьби. Подано питання для самостійного опрацювання за темами вивчення спортивної ходьби. Методичні рекомендації призначені для студентів факультетів фізичного виховання, інститутів фізичної культури й тих, хто відвідує спортивні секції вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації, тренерам, спортсменам.

© Яловик В. Т., Яловик А. В., 2024

© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2024

## ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ .....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ СКОРОХОДІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ..	6
Контрольні запитання та завдання .....	12
РОЗДІЛ II. СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ .....	13
Контрольні запитання та завдання .....	19
РОЗДІЛ III. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ .....	20
Тема 2. Медико-біологічні засоби відновлення .....	24
Тема 3. Психологічні засоби відновлення .....	27
Контрольні запитання та завдання .....	34
РОЗДІЛ IV. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ.....	35
Контрольні запитання та завдання .....	42
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ .....	43

## **СПИСОК СКОРОЧЕНЬ**

В.п. – вихідне положення

ЗРВ – загально-розвиваючі вправи

П.В. – повільний біг

С.В. – спеціальні вправи

С.х – спортивна ходьба

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

Підготовка спортсменів зі спортивної ходьби у річному циклі здійснюється на основі побудови програми фізичних навантажень. У програму включають обсяги й інтенсивність навантажень. Крім цього, для перевірки дієвості програми необхідно здійснювати контроль за рівнем адаптації організму спортсменів до значних навантажень. На основі отриманих результатів контролю можна вносити корективи у тренувальну програму.

Одним із варіантів побудови тренувальної програми може бути річний цикл, який складається із періодів й етапів. Цільова структура річного циклу складається із підготовчого, змагального й перехідного періодів. Також у побудову тренувальної програми необхідно включати наступні розділи підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну. Окрім цього, в планування включають побудова тренувальних навантажень протягом мікроциклів й мезоциклів.

Великі фізичні навантаження вимагають значних енергетичних затрат. Для відновлення вичерпаних енергетичних ресурсів необхідно використовувати комплексне відновлення. До засобів такого відновлення відносять: педагогічні, медико-біологічні й психологічні.

Обґрунтований підхід до засобів відновлення дає змогу спортсменам підвищити функціональні можливості організму й досягти успіху на змаганнях.

Спортивна ходьба входить до складу видів спорту де здійснюється контроль за технікою виконання рухової дії. Суддівство здійснюється на змаганнях зі спортивної ходьби. Кожний спортсмен має знати правила змагань зі свого виду спорту. Незнання правил змагань може призвести на дискваліфікацію спортсмена.

Отже такий підхід до підготовки спортсменів-скороходів сприятиме зростанню спортивної майстерності й досягненню високих результатів на змаганнях.

## **РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ СКОРОХОДІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ**

Річна структура підготовки скороходів складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Підготовчий період у спортсменів високої кваліфікації розпочинається з листопада й триває 26 тижнів. Його поділяють на загально підготовчий етап (10 тижнів) і спеціально-підготовчий (16 тижнів).

У загально підготовчому етапі здійснюється підвищення рівня загальної фізичної підготовки, поступово зростає рівень функціональних можливостей організму спортсменів, розвивається загальна витривалість й удосконалюється техніка спортивної ходьби. На цьому етапі основними засобами є спортивна ходьба, біг (ЧСС – 130 –145 уд./хв), загально розвивальні вправи (різнобічні стрибки, вправи на тренажерах, вправи на розвиток гнучкості.)

У спеціально-підготовчому етапі переважно відбуваються розвиток спеціальної витривалості, удосконалення вольових зусиль у процесі виконання тривалих за обсягом навантажень й вдосконалюється техніка спортивної ходьби. Цей етап характеризується зростанням інтенсивних тренувань і збереженням загальної витривалості та зростанням загального обсягу навантажень.

Змагальний період може поділятися на три етапи: ранніх і відбіркових змагань (8 тижнів), основних (7–8 тижнів), завершальних (5–6 тижнів). На етапі ранніх змагань у спортивній ходьбі проводяться командні чемпіонати Європи та світу, зимові чемпіонати України, де спортсмени можуть виконувати нормативи для участі в основних змаганнях року. Під час підготовки до основних змагань ( чемпіонати Європи, світу й Олімпійські ігри) зменшується загальний обсяг навантаження, планується досягнення високого результату.

На етапі підготовки до основних змагань року спортсмени набувають найвищого піку фізичної підготовленості. Для підвищення фізичної підготовленості використовують середньогір'я й використовується передзмагальний мезоцикл. Завершальні змагання відбуваються після основних, зокрема спортсмени беруть участь у комерційних змаганнях, чемпіонатах України тощо.

У процесі багаторічної підготовки ходалків застосовують розроблені для визначеного етапу річної підготовки тижневі цикли й місячні мезоцикли. Послідовність застосування мікроциклів відображається в планах-схемах підготовки спортсменів на етапах спортивного вдосконалення.

За сучасними представленнями особливого значення набуває розподіл типових мікроциклів за періодами й етапами підготовки. Так 52-тижневий річний цикл повинен складатися з 28 – 30 тижнів на тренування, 18 – 20 тижнів для участі в змаганнях, а також 4 тижні для відновлення.

За характером спрямованості тренування тижневих мікроциклів поділяють на на:

1. *Утягувальний* – на початку підготовчого періоду або після травми чи хвороби. Характерною рисою цього мікроциклу є тривала ходьба в безперервному режимі за аеробного енергозабезпечення роботи. Пульс до 150 уд./хв. Обсяг навантаження – від 135 до 150 км.

2. *Розвивальний* – переважно в підготовчому періоді, щоб досягти глибоких пристосувань організму спортсмена. Навантаження в цьому мікроциклі виконується також у безперервному режимі, однаково зростає частина ходьби в змішаному режимі. ЧСС становить 151–170 уд./хв. Обсяг ходьби тижневого мікроциклу – від 150 до 160 км.

3. *Швидкісно-силової підготовки* – застосовується, зокрема, на весняному етапі підготовки для зміцнення опорно-м'язового апарату. Обсяг загальної ходьби – 40 – 45 км.

4. *Розвантажувальний (відновлювальний)* – використовується в підготовчому періоді після напружених навантажень, у змагальному – після



відповідальних стартів. ЧСС не перевищує 150 уд./хв. Обсяг ходьби – 100 – 120 км.

5. *Передзмагальний* – застосовується в останні тижні напередодні змагань, основна його мета – поступове підведення спортсмена до головного старту. Обсяг та інтенсивність у мікроциклі знижується. При цьому за 5 – 6 днів до старту може бути проведене одне інтенсивне тренування. Обсяг ходьби в мікроциклі 125–130 км.

6. *Змагальний* – використовується, зокрема, між двома змаганнями з тривалістю між ними не менше двох тижнів.

У тренувальному процесі підготовки скороходів дозволяє можна виокремити типові мезоцикли: утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновні.

*Утягувальні мезоцикли.* Їх основне завдання – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на підвищення або відновлення працездатності систем і механізмів, що визначають рівень різних компонентів витривалості; швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок та вмінь. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травм, а також після інших вимушених або запланованих перерв у тренувальному процесі.

*Базові мезоцикли.* У них планується основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, удосконалення фізичної, технічної, тактичної й психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням усієї сукупності засобів, великою за об'ємом та інтенсивністю тренувальною роботою, широким застосуванням занять із великими навантаженнями. Базові мезоцикли становлять основу підготовчого періоду, а в змагальному – уключаються задля відновлення фізичних якостей і навичок, утрачених у ході стартів.

*Контрольно-підготовчі мезоцикли.* Характерною особливістю тренувального процесу в цих мезоциклах є широке застосування змагальних і

спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Ці мезоцикли характеризуються, зазвичай, високою інтенсивністю тренувального навантаження, яка відповідає змагальній або наближеній до неї. Вони використовуються в другій половині підготовчого періоду й у змагальному періоді як проміжні мезоцикли між напруженими стартами, якщо для цього є відповідний час.

*Передзмагальні мезоцикли* призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована психічна й тактична підготовка. Важливе місце відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання. Загальна тенденція динаміки навантажень у цих мезоциклах характеризується, зазвичай, поступовим зниженням сумарного об'єму та об'єму інтенсивних засобів тренування перед головними змаганнями. Це пов'язано з існуванням в організмі механізму «запізнювальної трансформації» кумулятивного ефекту тренування, який полягає в тому, що пік спортивних досягнень ніби відстає за часом від піків загального й окремих найбільш інтенсивних об'ємів навантаження. Ці мезоцикли характерні для етапу безпосередньої підготовки до головного старту та мають важливе значення під час переїзді спортсменів у нові контрастні кліматогеографічні умови.

*Змагальні мезоцикли.* Їхня структура визначається специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією й рівнем підготовленості спортсмена. У більшості видів спорту змагання проводяться впродовж усього року протягом 5 – 10 місяців. Протягом цього часу може проводитися декілька змагальних мезоциклів. У найпростіших випадках мезоцикли цього типу складаються з одного передзмагального та одного змагального мікроциклів. У цих мезоциклах збільшений об'єм змагальних вправ.

*Відновний мезоцикл* є основою перехідного періоду й організовується спеціально після напруженої серії змагань. В окремих випадках у процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення недоліків, що проявилися, або підтягування фізичних здібностей, які не є головними для цього виду спорту. Об'єм змагальних і спеціально-підготовчих вправ значно знижується.

У програму підготовки входять також і етапи контролю за фізичною підготовленістю й станом здоров'я та даними лікарського обстеження. У зміст програми входять вправи тренувального й змагального характеру. За програмою, перші фізичні навантаження складаються із вправ аеробного характеру базового мікроциклу. Вправи потрібно виконувати з інтенсивністю, яка не перевищує 130–150 уд./хв. ЧСС (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

### **Характеристика програми виконання навантажень у базовому мікроциклі**

День мікроциклу	Спрямованість заняття		Основний засіб і метод виконання вправ	ЧСС і швидкість на 1 км
	педагогічна	фізіологічна		
Перший	1. Комплексна (з послідовним виконанням завдань). 2. Підвищення аеробних можливостей	Аеробна розвивальна Аеробна відновлювальна	Рівномірний, с/х 10–12 км Рівномірний, с/х 6–8 км	140 уд./хв (5.20–5.30 на 1 км)
Другий	1. Підвищення аеробних можливостей	Аеробна	Рівномірний, с/х 15–18 км	140 уд./хв (5.20–5.30 на 1 км)
Третій	1. Підвищення аеробних можливостей	Аеробна	Рівномірний, с/х 18–20 км	140 д/хв (5.20–5.30 на 1 км)
Четвертий	ЗФП	Аеробна	Коловий	120–150 уд./хв
П'ятий	Комплексна (із послідовним виконанням завдань)	Аеробна розвивальна	Рівномірний, с/х 8–10 км	140 уд./хв (5.20–5.30 на 1 км)
Шостий	1. Розвиток спеціальної витривалості 2. Підвищення аеробних можливостей	Аеробна, змішана Аеробна відновлювальна	Рівномірний, с/х 15–20 км Рівномірний, с/х 6–8 км	130/140 Уд./хв (5.10–5.20 на 1 км)
Сьомий	Активний відпочинок			

У базовому мікроциклі, за програмою підготовки скороходів фізичні вправи виконуються з низькою інтенсивністю. Навантаження такої інтенсивності дає можливість організму спортсменів поступово адаптуватися до виконання, в майбутньому більш інтенсивних вправ.

У процесі підготовки скороходів ми рекомендуємо використовувати розроблені нами тижневі мікроцикли (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Приблизні тижневі мікроцикли для скороходів 21-26 років у підготовчому періоді**

№ з/п	Назва мікроциклу	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1.	Втягувальний	ПБ–1 км Сх. –10 км ЗРВ–15 хв Стрибки. С.В.–20 хв	ПБ–2 км С.В.–15 хв Сх. –3-4 км Стрибки Вправи на гнучкість–20 хв	Сх. 15 км С.В.–30 хв	Активний відпоч.	П.Б.–1 км Сх.– 15 км ЗРВ–15 хв Випади, бар'єри	сх10–12 км ЗРВ–15хв	Відпочинок
2	Базовий	Сх.–15 км Спец. Впр–15 хв Сх.-до 3 км	ПБ–2 км ЗРВ–15 хв Сх20	Біг 2км С.В.–15 хв Сх.–10 км темпово П.Б.–1 км	Сх. 8х1 км	ПБ–2 км ЗРВ–15 хв Сх. 8 км Стрибки	ЗРВ–15 хв Сх. 10х400м	Відпочинок
3.	Базовий (спец. підгот)	ПБ–1 км ЗРВ–15 хв Сх. –15 км С.В.–20 хв	ПБ–1 км Сх.–.25 км Спец. Впр 20 хв ПБ–1 км	ПБ–2км Сх10 км темпово Сп.впр.–20 хв	Сх. 3х2+1 км	Сх.8 км ЗРВ–15 хв Випади, стрибки	ЗРВ–15 хв Сх. 10х500м	Відпочинок

Виконання фізичного навантаження ми здійснюємо в шести зонах інтенсивності за показниками реакції серцево-судинної системи (табл. 1.3)

Таблиця 1.3

**Зони інтенсивності тренувальних навантажень  
(за Янсенем Петером 2006)**

Умовні позначення	Зони інтенсивності	ЧСС трен.	Інтенсивність (% від ЧСС макс)
R	Відновлювальна: дуже низька інтенсивність	114–133	60–70 %
A1	Аеробна 1: низька інтенсивність	133–152	70–80 %
A2	Аеробна 2: середня інтенсивність	152–161	80–85 %
E1	Розвиваюча 1: транзитна зона	161–171	85–90 %
E2	Розвиваюча 2: висоінтенсивна витривалість	171–180	90–95 %
An1	Анаеробна 1: заснована на анаеробному гліколізі Максимальне забезпечення – 2–3 хв	190	100 %

### ***Контрольні запитання та завдання***

- 1. Характеристика мікроциклів та мезоциклів.*
- 2. Характеристика зон інтенсивності.*
- 3. Побудова тижневих мікроциклів.*
- 4. Характеристика методів тренування.*
- 5. Назвіть варіанти застосування мезоциклів у підготовці спортсменів різної кваліфікації.*

### ***Література***

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1, 2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 392 с.
2. Совенко С. П., Андрющенко Ю. М., . Соломін А. В, Виноградов В. Є. Спортивна ходьба. Київ : ТОВ «НВФ Славутич-Дельфін»,2018. 144 с.
3. Яловик В., Олещук В., Трофимович О. 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.

## РОЗДІЛ II. СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ

У будь-якій системі, в тому числі й педагогічній, складовим компонентом є контроль за станом об'єкта, що дає змогу вносити корективи в навчальний процес. У зміст контролю включають такі форми, як педагогічне спостереження, вимір здібностей я якостей із використанням вимірювальних приладів, тестувальних програм і контрольних вправ.

Ступінь фізичного навантаження можна визначати й за показниками вегетативних систем. Найчастіше ми для цієї мети застосовували частоту серцевих скорочень (ЧСС), яку вимірювали після виконання вправи, визначали інтенсивність навантаження, а сумарно – її обсяг (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

### Класифікація навантажень за ЧСС (За Годіком М. І.)

№ з/п	ЧСС (уд./ хв.)	Інтенсивність навантаження
1	До 130	Мала
2	131-150	Помірна
3	151-165	Середня
4	166-180	Велика
5	Понад 180	Максимальна

Для кращого контролю на будь-якому етапі підготовки можна запропонувати форму реєстрації навантаження щоденно, відзначаючи виконану роботу в такій таблиці й роблячи висновки в кінці кожного циклу, етапу, можна отримати величину навантаження кожної зони.

Під час тренування вимірювали ЧСС за тривалістю 10 ударів, що відповідало певним скороченням шлуночків серця (табл. 2.2)

**Визначення частоти серцевих скорочень за тривалістю 10 ударів серця  
(за В. Кузьмінім, 1986)**

Секун-ди	Десяті частини секунди									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2						240	231	222	214	207
3	200	194	188	182	176	171	167	162	158	154
4	150	146	143	140	136	133	130	128	125	122
5	120	118	115	113	111	109	107	105	103	102
6	100	98	96	95	94	92	91	90	88	87

Показники навантаження на кожному етапі зіставляються з результатами змагання й тестів (візуальне, графічне, методами статичного аналізу). Таке зіставлення дає змогу виявити, яке з навантажень найбільше впливало на досконалість функціонального стану спортсмена та, урахувавши це, планувати навантаження на наступних етапах. Тому дуже значна роль науково обґрунтованих контрольних нормативів, котрі є визначеними орієнтирами для правильної побудови навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку й кваліфікації. Конкретизація першої настанови проявляється в тому, що відносні показники у використанні своїх можливостей, типові для кваліфікованих дорослих спортсменів, слугують орієнтиром під час визначення нормативних вимог контрольних вправ для юних спортсменів (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Система контрольних вправ із фізичної підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації (юнаків, за Г. Корольовим)**

Вид спорту	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Спортивна ходьба	Стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, піднімання ніг до перекладини, згинання й розгинання в упорі лежачи	Біг 30,60,300,1500,3000 м; Біг 15 хв; спортивна ходьба на: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км

Другим провідним положенням у педагогічному контролі юних спортсменів є настанова на пропорційність у розвитку основних фізичних якостей, досягнення певного їх співвідношення. Переломлення цього принципу в контрольних показниках загальної й спеціальної підготовленості

юних спортсменів полягає в тому, що нормативи окремих якостей мають перебувати в певній пропорції, характерній для цього етапу багаторічного тренування.

*Стрибок у довжину з місця.* Здійснюється на неслизькій поверхні. Учень стає носками до лінії, від якої починається вимір; ступні паралельно. Стрибок виконується поштовхом двох ніг зі змахом руками. Приземлення здійснюється одночасно на дві ноги на м'яке покриття. Вимірювання виконується залізною рулеткою за позначкою, розміщеною ближче до стартової лінії. Записується в протокол кращий результат із трьох спроб.

*Потрійний стрибок із місця.* В.п. як у стрибку з місця. Вправа починає виконуватися спочатку поштовхом із двох ніг зі змахом руками з наступним приземленням і відштовхуванням поперемінно правою й лівою ногами. Приземлення здійснюється на дві ноги. Учень надається три спроби. Зараховується найкращий результат.

*П'ятірний стрибок у довжину з місця.* В.п. те саме, що в стрибку в довжину з місця. Вправа починає виконуватися спочатку поштовхом із двох ніг зі змахом руками з наступним приземленням і відштовхуванням поперемінно правою й лівою ногами. Приземлення здійснюється на дві ноги. Надаються дві спроби, а зараховується кращий результат.

*Десятикратний стрибок у довжину з місця.* В. п. те саме, що в стрибку в довжину з місця. Вправу починаємо виконувати спочатку поштовхом із двох ніг зі змахом руками з наступним приземленням і відштовхуванням поперемінно правою й лівою ногами. Приземлення здійснюється на дві ноги. Надаються дві спроби, а зараховується кращий результат.

*Біг і спортивна ходьба,* проводилися по шосе. Час фіксуємо відповідно до правил змагань із легкої атлетики. Тестування проводиться у два дні.

*Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.* Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів опираються на підлогу. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.



*Підтягування.* Учасник тестування стає на лаву й хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. Учасник, згинаючи руки, підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Після цього учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодну умову.

*Підйом ніг до перекладини.* Учасник тестування стає на лаву й хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. Учасник піднімає ноги, торкаючись носками перекладини, не згинаючи руки та коліна в суглобах. Результатом тестування є кількість піднімання ніг до перекладини.

*Біг на 1 км* проводиться на стадіоні. Час фіксуємо відповідно до правил змагань із легкої атлетики.

*Спортивна ходьба на 10 км* проводиться по шосе. Час фіксується відповідно до правил змагань із легкої атлетики. Тестування здійснюються протягом двох днів.

*Сума проходження 10x400 м через 1 хв відпочинку* проводилася на стадіоні. Фіксувався час повторного проходження 400 м і фіксувався відпочинок 1 хв та загальний час виконання вправи.

*Таблиця 2.4*

### **Зовнішні ознаки стомлення організму спортсменів**

<b>Ознаки втоми</b>	<b>Рівні стомлення</b>		
	<b>невеликий</b>	<b>значний</b>	<b>великий</b>
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння чи блідість, синюватість
Пітливість	Невелике	Велике (плечовий пояс)	Дуже велике, поява солі на виску, на майці, футболці
Дихання	Частота збільшена, рівномірна	Сильно збільшене	Різко збільшене, поверхнове з глибокими вдихами, поява задишки
Рухливість	Швидка хода	Невпевнений крок, похитування	Різке похитування, зменшення швидкості під час виконання вправи
Увага	Гарне виконання вправи	Неточність виконання вправи, допущення помилок	Уповільнене виконання команд тренера й вправи
Самопочуття	Добре	Скарги на втому, біль в ногах, збільшене серцебиття, задишка	Головні болі, пекучість у грудях, нудота

Окрім того, контроль за станом організму спортсмена і його реакція на навантаження дають змогу своєчасно приймати правильні рішення. Тому виникає необхідність довести до спортсменів важливість здійснення контролю за зовнішніми ознаками й самопочуттям. Однією з таких пропозицій є знання спортсмена про ознаки втоми і як оцінювати самопочуття. Для цього потрібно використовувати показники які відображенні в табл. 2.4; 2.5.

Окрім того, спортсменові важливо вести щоденник самоконтролю за самопочуттям організму. Ми спортсменам запропонували оцінювати свій стан за балами відповідно до самопочуття перед тренуванням (табл.2.5).

*Таблиця 2.5*

### **Оцінювання самопочуття спортсменом**

<b>№ з/п</b>	<b>Стан організму</b>	<b>Бали</b>
1	Гарне, легке самопочуття	10
2	Велика працездатність, велике бажання тренуватися	9
3	Середній стан працездатності, оцінюється як добре	8
4	Стан працездатності дещо нижчий від середнього, легке стомлення, задоволення від напруженого тренування	7
5	Стан, коли хочеться після тренування лягти в постіль, відчуття важкості в ногах	6
6	Сильне стомлення, небажання тренуватися	5
7	Дуже сильне стомлення, болі в м'язах ніг, відчувається стукіт у висках	4
8	Загальне нездужання	3
9	Хвороба	2

У табл. 2.6 і 2.7 наведено орієнтовані нормативи для чоловіків та жінок, які навчаються у вищих навчальних закладах із факультетами фізичної культури й спорту.

Таблиця 2.6

**Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (чоловіки), (за даними навчальної програми з легкої атлетики, 2019)**

Рік навчання	Вік, років	Біг					Стрибки			
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	3000 м, хв.	5000 м, хв.	у довжину з місця, м	потрійний із місця, м	десятикратний з місця, м	спортивний розряд
1 курс	17–18	3,2-3,1	8,2-7,9	13,2–12.8	9.40–9.35	16.40–16.00	2.40–2.50	7.20–7.40	21.002–2.00	III
2 курс	18–10	-	-	12.8–12.6	-	16.00–15.30	-	-	22.002–4.00	II
3 курс	19–20	-	-	12.6–12.4	-	15.301–5.00	-	-	25.00–27.00	I
4 курс	20–21	-	-	-	-	10.00–14.40	-	-	27.00–29.00	КМСУ

Таблиця 2.7

**Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (жінки), (за даними навчальної програми з легкої атлетики, 2019)**

Рік навчання	Вік, років	Біг					Стрибки			
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	3000 м, хв	5000м, хв.	у довжину з місця, м	потрійний з місця, м	десятикратний з місця, м	спортивний розряд
1 курс	17–18	4,1–4,0	8,8–8,6	15,4–15,00	11,30–10,50	21,50–19,40	-	6.00–6.20	18,0–020,00	III
2курс	18–19	-	-	15,00–14,8	10,30–10,20	19,40–18,30	-	-	22,00–23,00	II
3курс	19–20	-	-	14,6–14,4	9,50–9,45	18,00–17,40	-	-	23,00–24,00	I
4курс	20–21	-	-	-	9,45–9,40	17,40–17,25	-	-	24,00–25,00	КМСУ

### **Контрольні запитання та завдання**

1. Контрольні вправи з загальної фізичної підготовки.
2. Контрольні вправи зі спеціальної підготовки.
3. Класифікація навантажень за інтенсивністю.
4. Контрольні нормативи для визначення спеціальної підготовленості.
5. Характеристика щоденника самоконтролю.
6. Характеристика засобів контролю за фізичним станом.

### **Література**

1. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімп. літ., 2001. 439 с.
2. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини Миколаїв: УДМТУ, 2001. 380 с.
3. Совенко С. П., Андрющенко Ю. М., Соломін А. В., Виноградов В. Є. Спортивна ходьба. Київ : ТОВ «НВФ Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.
4. Наказ міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах / від 24 жовтня 2018 р за № 1207/32659.
5. Ялович В., Сергій Сусик. Комплексний педагогічний контроль у процесі підготовки скороходів. *Збірник тез доповідей II Регіональної науково-практичної студентської конференції.*(20 грудня 2019). 2019. С.107–108.
6. Ялович В. Т., Ялович А. В. Оцінювання стану серцево-судинної системи студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання спорту та туризму в сучасних умовах життя: збірник матеріалів Всеукр. прак. конф. Луцьк: Луцьк. пед. коледж, 2015. С. 149-150..*
7. Ялович В.Т., Ялович А. В. Побудова тренувального навантаження за ЧСС у спортсменів, які займаються спортивною ходьбою. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє.* матеріали II наук - практ. конф. (м. Луцьк, 15 лист. 2022 р.) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук Луцьк : ЛНТ, 2022. С.102 – 104.

## РОЗДІЛ III.

### ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ

#### Тема 1. Педагогічні засоби відновлення

Педагогічні засоби відновлення вважають основними, оскільки вони забезпечують ефективність відновлення за рахунок правильного планування й програмованої підготовки, а також дотриманням режиму життя спортсменом. Передусім, під цим розуміють індивідуалізацію тренувального процесу, чергування інтервалів відпочинку між окремими тренуваннями та змаганнями, використання різнобічних засобів і методів, перемінний та хвилеподібний характер навантаження, зміна умов і місць проведення занять, уведення спеціальних днів відпочинку й циклів відновлення, раціональна організація режиму життя тощо.

У тренувальному процесі центральне місце посідає управління працездатністю спортсмена, з одного боку, й організація відновлення – із другого.

Педагогічні засоби вважають найбільш важливими. Якими б ефективними не були медико-біологічні та психологічні засоби, їх вважають додатковими в стимулюванні відновлення й покращення спортивних результатів лише за умови раціональної побудови тренувального процесу.

Для досягнення відповідного ефекту потрібно:

- раціонально планувати тренування на основі застосування принципу відповідності між фізичним навантаженням і функціональними можливостями організму;
- раціонально поєднувати загальні й спеціальні засоби відновлення;
- оптимально будувати тренувальні та змагальні мікро-, макро- та мезоцикли;
- поєднувати різні види вправ під час тренування спортсмена;
- вводити відновні мікроцикли в річний цикл;

- використовувати для тренування спортсменів умови високогір'я й середньогір'я;
- раціонально організовувати загальний режим життя;
- правильно планувати кожне окреме тренувальне заняття й створювати позитивне емоційне тло тренування;
- добирати вправи та завершальну частину занять для кожного спортсмена індивідуально;
- використовувати активний відпочинок.

До педагогічних засобів відновлення відносять застосування різноманітних форм відпочинку й активного відпочинку, проведення занять на місцевості, на природі, різнобічні види переключення з одного виду роботи на інший. Дійсно, за однакового змісту тренування спортсмени, як з'ясувалося, показують меншу працездатність, ніж за використання різнобічних програм. Причина цього у більш ефективному протіканні процесів відновлення за зміну характеру тренувальних вправ і їх зміни.

Накопичений досвід свідчить, що якщо у випадку неповного відновлення після першого тренування проводиться таке саме тренування, то стомлення настає значно швидше. Однаково якщо спрямованість майбутнього тренування змінити, то відбувається інтенсивний процес відновлення після першого тренування. Через декілька годин, проводячи тренування, значно менше за обсягом та інтенсивністю навантаження і яке має інше спрямування, може успішно сприяти швидкому відновленню за раціонального вибору відповідних вправ.

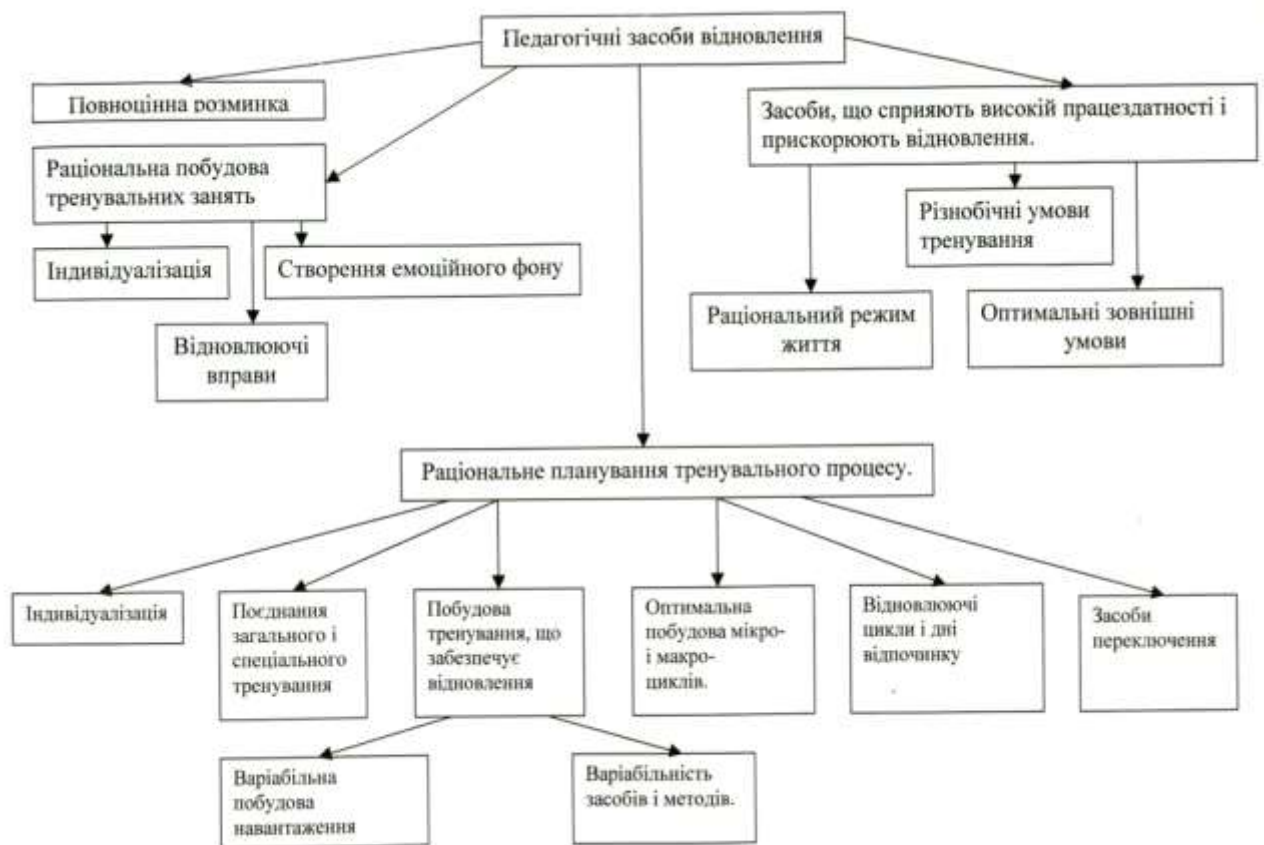
У ході оптимізації тренувального процесу в якості перетворювального фактора виступає ритм співвідношення навантаження з відпочинком, який не повинен являти собою просте чергування того чи іншого до повного відновлення й повернення працездатності для виконання наступного навантаження.

Роботу та відпочинок під час зростання працездатності потрібно добре збалансувати. При цьому треба знати, що збалансованість досягається не за рахунок чергування тренування й пауз для відпочинку, а за допомогою системи погодження навантажень протягом тривалого часу з їх поступовим спадом. У такому випадку частина тренувального навантаження виконується на рівні неповного відновлення деяких функцій організму, щоб пізніше навантаження дещо знижувалося й відбувалося повне відновлення. Зміна навантаження повинна бути не рівномірною, а ступінчастою, чим забезпечується зростання динаміки працездатності. За вищеназваними причинами ритм тренувального процесу не може бути рівномірним і постійним, він визначається індивідуально й залежить від зміни завдань і змісту тренувань, обсягу та інтенсивності навантажень, удосконалення техніки, календаря змагань.

Планування заходів відновлення в структурі тренувального процесу повинне відбуватися так, як і планування впливу тренування на організм спортсмена.

Отже, педагогічні засоби відновлення потрібно використовувати на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів (див. рис. 3.1). Вони включають:

- повноцінну розминку;
- раціональну побудову тренувальних занять;
- раціональне планування тренувального процесу;
- засоби, що сприяють високій працездатності й прискоренню відновлення.



*Рис. 3.1. Педагогічні засоби відновлення (В. І. Дубровський, 1991)*

Павлова Ю., Виноградський Б. до педагогічних засобів відновлення відносять:

- раціональне планування навантажень і побудову процесу підготовки;
- відповідність навантажень можливостям спортсмена;
- узгодженість суті етапу підготовки багаторічної програми, періоду макроциклу;
- використання вправ, занять, мікроциклів відновного характеру;
- застосування різноманітних рухів під час занять мікроциклу;
- адекватне розминання перед заняттями й змаганнями;
- правильна побудова завершувальних частин занять;
- раціональний режим життя та спортивна діяльність;
- необхідні умови для тренувань;
- поєднання роботи (навчання) із тренуванням;



- навчання, робота та відпочинок відбувається постійно у визначений час;
- раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи;
- скасування тренувань й участі в змаганнях під час гострої стадії захворювання чи травм;
- урахування індивідуальних особливостей спортсмена.

## **Тема 2. Медико-біологічні засоби відновлення**

У практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації використовують, окрім педагогічних засобів, і медико-біологічні, які включають великий арсенал фізичних харчувальних засобів та фармакологічних (див. рис. 3.2).

Медико-біологічні засоби впливають на підвищення працездатності спортсменів під час виконання фізичного навантаження й після нього. При цьому треба зазначити, що медико-біологічні засоби відновлення будуть ефективні за раціональної побудови тренувального процесу та належної психологічної підготовки.

Медико-біологічні засоби сприяють швидкій адаптації організму спортсменів до різнобічних навантажень, зменшенню втоми та позитивно впливають на підвищення працездатності в специфічних умовах. Завдяки медико-біологічним засобам відновлення організму спортсмена зростає можливість підвищувати як працездатність під час тренування, так і тренувального процесу. Це особливо важливо під час підготовки до змагань різного рангу для зняття фізичного й психічного напруження.

Медико-біологічні засоби відновлення поділяються на фізичні засоби, харчувальні та фармакологічні. Серед фізичних засобів найчастіше використовують гідропроцедури: душ, ванни; різновиди масажу; сухоповітряні та парові лазні. Для відновлення травмованих частин тіла

застосовують електропроцедури, фізіотерапію й світлове опромінення. Значну увагу почали приділяти й аеронізації, яка покращує функціональний стан центральної нервової системи, обмін речовин, фізико-хімічні властивості крові, інтенсифікує дихання тканин тощо.



*Рис 3.2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності (Дубровський В. І.)*

Фармакологічні засоби відновлення працездатності в умовах сучасних тренувальних навантажень відіграють значну роль. Речовини, які отримує організм спортсменів завдяки споживанням фармакологічних засобів, можна поділити на такі групи:

- речовини, що відновлюють енергетичні потреби й підвищують стійкість організму в умовах навантаження;
- препарати, які сприяють відновленню тканин;
- речовини, що стимулюють кровотворення;
- вітаміни, мінерали і вітамінно-мінеральні комплекси;
- різні мазі гелі, які знеболюють, розігрівають м'язи та зв'язки.

Використання різнобічних форм харчування сприяє швидкій адаптації відновлення організму спортсменів. Спеціальним завданням збалансованого харчування спортсменів є підвищення працездатності та прискорення відновлення після фізичних навантажень. Під збалансованим харчуванням розуміють певне співвідношення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних елементів, вітамінів і води.

Основними вимогами до харчування спортсменів є:

- прийняття калорійної їжі відповідно до затрат;
- швидке засвоєння їжі;
- прийом їжі 3–4 рази протягом доби;
- зміна співвідношення споживання їжі в залежності від обсягу та інтенсивності навантаження;
- специфіка споживання їжі залежно від обраного виду спорту;
- урахування індивідуальних смаків, побажань спортсменів, особливостей організму й тренувального періоду.

Під час планування використання харчувальних засобів відновлення треба звернути увагу на енерговитрати спортсмена залежно від кліматико-географічних умов перебування спортсмена; виду спорту; обсягу й інтенсивності навантаження; кількості тренувань протягом доби, мікроциклу;

стану організму під час тренування й відпочинку; основного обміну речовин; специфічність спожитої їжі.

У видах спорту із проявом витривалості, де відбувається значна втрата води й солей, потрібно споживати під час виконання фізичного навантаження вуглеводно-мінеральні напої з умістом вуглеводів й органічних кислот.

Їжа, яку споживає спортсмен в період відновлення, повинна забезпечувати прискорення компенсаторних і адаптаційних процесів.

Раціональне використання медико-біологічних засобів є одним із резервів підвищення функціональних можливостей організму та тому становлять невід'ємну частину тренувального процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів.

### **Тема 3. Психологічні засоби відновлення**

Сучасний спорт неможливо уявити без високих тренувальних навантажень, які постійно зростають. І хоча можливості адаптації організму спортсменів до цих навантажень далеко ще не вичерпані, а це засвідчують рекорди у всіх видах спорту), однак вони не безмежні. Участь у змаганнях супроводжується значним психічним й емоційним напруженням, зумовленим великими вимогами до спортивної майстерності, жорсткої конкуренції суперників. Негативно впливає на психіку спортсмена й тривале перебування на тренувальних зборах, його відрив від дому та сім'ї. Якщо врахувати, що більшість спортсменів поєднує спортивну діяльність із навчанням у школі, вищому навчальному закладі, стає зрозумілою небезпека виникнення явищ перевтоми, перенапруження й перетренованості. Потреба тривалих тренувань, високі навантаження вимагають обмеження інших видів діяльності спортсмена та можуть викликати відмову від подальших занять спортом.

Питання психологічного забезпечення спорту й психічної підготовки спортсменів уключає три основних аспекти:

1) виховання волі та характеру спортсмена, формування психічних якостей, які сприяють досягненню перемоги, формування мотивацій, що підтримують наполегливість у досягненні поставленої мети, незалежно від зовнішніх факторів; 2) оптимізація рівня емоційного збудження, що забезпечує високу якість спортивної діяльності в змагальних умовах; 3) психотерапія – психопрофілактика й знешкодження змін психічної діяльності, які перешкоджають досягненню високих змагальних результатів.

Поруч із розвитком спортивної медицини, педагогіки все більшого значення набуває спортивна психологія, оскільки в організмі нічого не відбувається без участі ЦНС і нічого не відбувається без впливу на неї. Значне підвищення психічного напруження, пов'язаного з участю в змаганнях, вимагає ще вищої якості психічної підготовки спортсмена.

Процес тренування у всіх видах спорту потрібно розглядати передусім як формування певного рухового навику, стереотипу діяльності кори великого мозку. Завдяки виробленню рухового стереотипу багато рухів виконуються автоматично. Однак незначне хвилювання викликане змагальною ситуацією, може змусити спортсмена піти легким шляхом, це означає, що він виконуватиме спортивні дії нечітко й неякісно або робитиме зайві, неправильні рухи. У цьому разі формується неправильний стереотип діяльності, який уключається лише в змагальній ситуації. Позбутися подібних стереотипів можна на заняттях психічної саморегуляції (у думках уявляти себе з правильним виконанням певного елемента на великих змаганнях чи за допомогою гіпнозу).

Як свідчить практика, сила емоційної реакції спортсмена на змагальну ситуацію залежить від рангу змагань. На другорядних змаганнях спортсмен почуває себе спокійним, не затрачає значних зусиль для досягнення перемоги, не мобілізує волю й, зазвичай, показує гірші результати. До речі, багато спортсменів думають, що свій найкращий результат вони покажуть на найбільш відповідальних змаганнях, отож на щоденних тренуваннях і змаганнях невисокого рангу можна виступати не на повну силу. Це

призводить до того, що спортсмен, тренуючись, навчається зовсім не того, що потрібно на змаганнях. Унаслідок багаторазових повторень такого неправильного проходження дистанції в нього в корі великого мозку виробляється стереотип неправильної діяльності. Виступаючи на змаганнях високого рангу, спортсмен не може діяти по-іншому, ніж на тренуваннях, оскільки для цього виникла потреба перебудови створеного стереотипу. Крім того, долаючи дистанцію на тренуваннях не на повну силу, усвідомлюючи, що зараз немає такої потреби, він не лише не готує себе психічно до участі в змаганнях, а й навпаки – переносить змагальну ситуацію в категорію стресових ситуацій. Щодня спортсмен, отже, навіює собі, що немає потреби викладатися на тренуваннях, що це не така ситуація, до якої потрібно готуватися й це ослаблює його силу волі. Виступаючи на відповідальних змаганнях, він потрапляє в незвичну ситуацію. Перед ним постає завдання, виконати яке він не готовий. Його ЦНС не може витримати психічне навантаження, зокрема демонструвати значні фізичні зусилля в умовах підвищеного емоційного збудження.

Якщо на змаганнях виступає сильніший суперник, у жодному разі не варто пасивно здаватися. Таке змагання потрібно сприймати як школу боротьби. У спортсмена не має бути страху перед знаменитим суперником. Підготовку до цієї боротьби треба починати на заняттях психічної саморегуляції, навіювати собі відчуття впевненості, готовності прикласти максимальне зусилля для досягнення перемоги. Перш як перемогти суперника на дистанції, потрібно перемогти його у своїй свідомості, сформувати впевненість у реальній перемозі.

Готуючись до нового змагання, досвідчений спортсмен повинен ставити перед собою реальні завдання і планувати успішний виступ, а не надіятися на випадок. Тому в програму психічної підготовки потрібно включати формування вміння показувати найвищі результати (із поправкою на ступінь підготовки в цей момент) на кожному змаганні. Лише за таких обставин будуть формуватися психічні навички для досягнення

запланованого завдання. Відповідно, що використання методу «підводки» може бути виправданим лише для спортсменів високого класу.

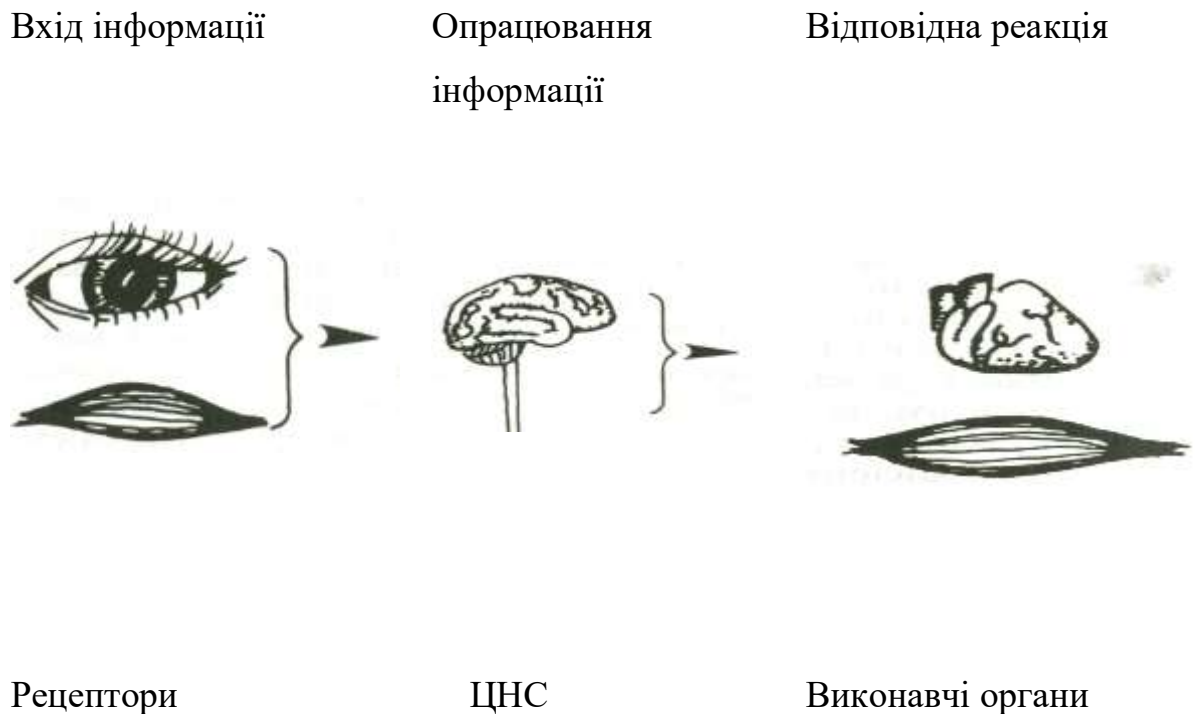
Проблеми вивчення техніки спортсменів, управління нею, організація психологічної підготовки надзвичайно складні. Якщо недавно зміст психологічної підготовки обмежувався регулюванням передстартових станів спортсмена, налаштуванням напередодні змагань, створенням психічної готовності, то нині завдання психічної підготовки й відновлення розширюється, і це пов'язано з розвитком та формуванням особистості спортсменів, вихованням специфічних рис, розвитком здатності до самоконтролю й саморегуляції, створенням сприятливого психологічного клімату в команді. Ці завдання можуть бути успішно виконані лише комплексно.

Управління психологічним розділом підготовки приводиться відповідно до загальної концепції організації управління підготовки спортсменів.

Управління руховими діями переважно здійснюється без свідомого контролю (наприклад під час легкого бігу).

У багатьох випадках спортсменам потрібно напружено контролювати свої дії (наприклад єдиноборство). У таких випадках треба, щоб відповідні зони кори великих півкуль функціонували на оптимальному рівні (див. рис. 3.1). Вони повинні отримувати інформацію, швидко опрацьовувати її й обрати оптимальний варіант відповідної реакції. При цьому відбуваються три аспекти цього процесу. *По-перше*, наскільки ефективно органи відчуття сприймають і передають інформацію. *По-друге*, із якою швидкістю відділи мозку аналізують та переробляють отриману інформацію. *По-третє*, наскільки точно рухові зони кори великих півкуль приводять у стан збудження відповідні м'язи розвитку ними скорочень із потрібним напруженням і в потрібний час. Будь-яке порушення в кожному із цих процесів відображається на якості виконання рухових дій (рис.3. 3)

Майже кожен функцію організму контролює ЦНС. Можливості нашої нервової системи не обмежені, і розвивати їх можна безмежно. Зокрема, можна навчитися впливати на ритм скорочення серцевих м'язів, кров'яний тиск, температуру.



*Рис. 3.3. Отримання певної інформації від рецепторів, її опрацювання та здійснення власної команди виконавчим органам (за Мелвном Уільмсом)*

Можна розвинути здатність тонко управляти м'язовими скороченнями. Однак деякі функції організму не контролює наша свідомість. Так, зокрема, передстартовий емоційний стан спортсмена може негативно вплинути на спортивний результат, й тому важливо навчитися володіти своїми емоціями. Хоча спортивне тренування само по собі сприяє долаттю психологічного бар'єру, усе ж можна через психологічні засоби відновлення підвищувати працездатність спортсменів під час тренувального процесу.

Різносторонні дії на організм через психічну сферу з урахуванням терапії, профілактики, гігієни мають інформативний характер; сигнали, які



несуть інформацію, продукуються психікою безпосередньо чи опосередковано.

Психологічні методи й засоби відновлення працездатності після тренувальних і змагальних навантажень останнім часом дуже поширені. За допомогою психологічних впливів вдається знизити рівень нервово-психічного напруження, зняти стан психічної пригніченості, швидко відновити витрачену нервову енергію й тим самим суттєво вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

Важлива умова успішної реалізації психотерапії, психопрофілактики й психогігієни – об'єктивне оцінювання результатів психологічної дії на організм.

**Психотерапія** – це лікування невротичних розладів, які виникають і під час спортивної діяльності, і незалежно від неї, за допомогою психотерапевтичних методів раціональної психотерапії, навіювання в бадьорому стані, включаючи гіпноз.

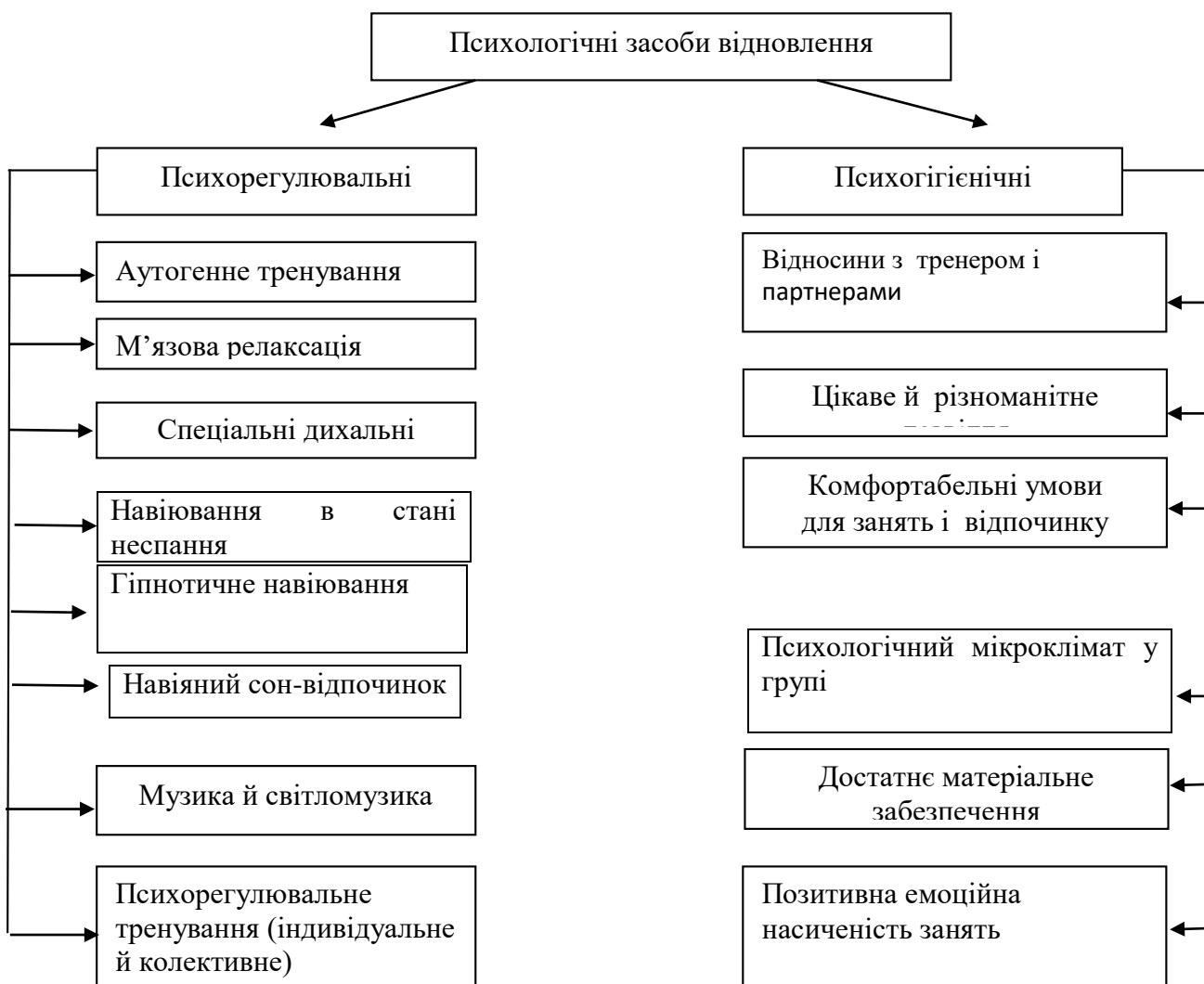
**Психопрофілактику** розуміють як комплекс заходів, спрямованих на відвернення змін психічної діяльності, які негативно впливають на рівень психічної та спеціальної працездатності спортсмена й перешкоджають зростанню спортивної майстерності та досягненню високих змагальних результатів.

**Психогігієна** – це наука про збереження й зміцнення нервово-психічного здоров'я, галузь наукових знань і комплекс практичних заходів, спрямованих на збереження нервово-психічного здоров'я та профілактику нервово-психічних розладів.

Велике значення для проведення психогігієнічних й психорегулювальних заходів має навчання спортсменів здійснювати психічну саморегуляцію.

Спортсмени високої кваліфікації за допомогою психічної саморегуляції повинні управляти своїм хвилюванням. Для цього під час спеціальних занять потрібно в думках уявити себе на найбільш відповідальних змаганнях,

штучно підвищувати рівень збудження ЦНС, а потім використати формули для заспокоєння. При цьому хвилювання з некерованого явища стає поступово управляючим, утрачає здатність виникати без бажання спортсмена. По-друге, часта демонстрація змагальної ситуації в уяві адаптує ЦНС до неї, знижує силу реакції. По-третє, тренування зі зниженим ступенем хвилювання дає змогу доводити його до оптимального рівня, за якого спортсмен показує свої кращі результати.



*Рис. 3.4. Психологічні функціональні засоби відновлення*

До психорегулювальних засобів відновлення належать аутогенне тренування, м'язова релаксація, навіяний сон, спеціальні дихальні вправи, музика й світломузика, навіювання в стані неспанья, гіпнотичне навіювання;

психорегульовальне тренування (індивідуальне, колективне); психогігієнічних – відносини з тренером і партнером; цікаве та різноманітне дозвілля; комфортабельні умови для занять і відпочинку, позитивна емоційна насиченість занять, гарні відносини в сім'ї, із друзями та іншими людьми, достатнє матеріальне забезпечення, психологічний мікроклімат у групі (див. рис. 3.4).

### ***Контрольні запитання та завдання***

1. *Характеристика педагогічних засобів відновлення.*
2. *Характеристика медико-біологічних засобів відновлення.*
3. *Характеристика психологічних засобів відновлення.*

### ***Література***

1. Яловик В. Т. Теорія і методика відновлення працездатності: метод. розробка. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.
2. Яловик В. Т., Яловик, А. В., Трофимович О. Ю. Психологічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів: метод. розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 76 с.
3. Яловик В. Т., Яловик А. В. Теорія і методика відновлення працездатності: підручник. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 216 с.
4. Володимир Яловик. Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту із проявом витривалості. *Фізична активність і якість життя людини*. зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С. 66 – 67.

## РОЗДІЛ IV. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

### ПРАВИЛО 54 (230)

#### Дистанції

#### **54.1 Стандартні дистанції :**

у приміщенні: 3000 м, 5000 м;

на повітрі: 5000 м, 10 км, 10 000 м, у 20 км, 20 000 м, 35 км, 35 000 м, 50 км, 50 000м.

#### **Визначення спортивної ходьби:**

**54.2** 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. Винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (не зігнута в колінному суглобі) з моменту першого контакту із землею до проходження вертикалі.

**Суддівство 54.3.** Суддівство змагань відбувається за такими правилами:

54.3.1. Призначені судді зі спортивної ходьби обирають старшого суддю, якщо він не був призначений раніше.

54.3.2. Усі судді виконують свої функції індивідуально, і їхнє суддівство ґрунтується на результатах візуального спостереження.

**54.3.3** На змаганнях, що проводяться відповідно до Правил 1.1, усі судді повинні мати міжнародну категорію зі спортивної ходьби. На змаганнях, що проводяться відповідно до Правил 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, і 1.10 міжнародних змагань усі судді повинні мати міжнародну або континентальну категорію зі спортивної ходьби.

**54.3.4.** Під час проведення змагань зі спортивної ходьби на шосе, зазвичай, повинно бути не менше шести і не більше дев'яти суддів, включаючи старшого суддю.

**54.3 .5.** На змаганнях, що проводяться на доріжці, зазвичай, повинно бути шість суддів, включаючи старшого суддю;

**54.3.6.** На змаганнях, що проводяться відповідно до Правила 1.1. Міжнародних змагань, може бути не більш ніж один суддя (за винятком старшого судді) від будь-якої країни.

#### ***Старший суддя***

**54.4.** Старший суддя повинен дотримуватися таких правил:

**54.4.1.** На змаганнях, що проводяться відповідно до Правила 1.1, 1.2, 2.1, 3.1.4 і 1.6. Міжнародні змагання, старший суддя має право дискваліфікувати спортсмена всередині стадіону, якщо змагання закінчуються на стадіоні, або на останніх 100 м, якщо його техніка ходьби явно не відповідає Правилу 54.2 Технічних правил, незалежно від кількості червоних карток, які старший суддя отримав на цього спортсмена раніше. Спортсменові, який дискваліфікований старшим суддею відповідно до цього Правила, дозволяється закінчити дистанцію. Спортсмен повинен бути повідомлений про таку дискваліфікацію Старшим суддею або його помічником шляхом показу червоного жезла за першої ж нагоди, як тільки спортсмен закінчив дистанцію.

**54.4.2.** Старший суддя здійснює загальний контроль за проведенням змагань та діє як суддя лише у винятковій ситуації, відзначеній у Правилі 230.4 (а). На змаганнях, що проводяться відповідно до Правила 54.4.1 Технічних правил. На змаганнях, що проводиться відповідно до Правил 1.1, 1.2, 1.3 і 1.6 Міжнародних правил, може бути призначено два або більше помічників старшого судді. Помічник (помічники) старшого судді може тільки надавати допомогу під час оголошення про дискваліфікацію й не повинен діяти як суддя зі спортивної ходьби.

**54.4.3.** На всіх змаганнях, що проводяться відповідно до Правила 1.1, 1.2, 1.3 і 1.6 Міжнародних змагань повинні бути призначений суддя, який відповідає за табло попереджень і помічник старшого судді.

#### ***Жовта картка/жезл***

**54.5.** Якщо суддя не повністю задоволений дотриманням спортсменом Правила 54.2 Технічних правил, він повинен, якщо це можливо, показати

спортсмену жовтий жезл, який демонструє характер порушення. Один і той самий суддя не може показати спортсменові жовтий жезл удруге за одне й те саме порушення. Показавши жовтий жезл спортсмену, суддя повинен проінформувати старшого суддю про свої дії після змагання.

### ***Червона картка***

**54.6.** Коли суддя бачить, що спортсмен порушує Правило 54.2 Технічних правил у результаті очевидної втрати контакту із землею або згинання ноги в колінному суглобі під час ходьби будь-якого етапу змагання, він повинен направити червону картку старшому судді.

### ***Дискваліфікація***

**54.7.**Рішення про дискваліфікацію приймається за таким рішенням:

**54.7.1.**За винятком Положення Правила 54.7.3. Технічних правил, якщо три червоні картки надані старшому судді трьома різними суддями, спортсмен повинен бути дискваліфікований, про що його інформує старший суддя або помічник старшого судді шляхом показу спортсменові червоного жезла. Неможливість повідомити спортсмена не призводить до його відновлення після дискваліфікації

**54.7.2.** На змаганнях,що проводиться відповідно до Правила 1.1,1.2,1 і 1.5 Міжнародних правил, червоні картки двох суддів, які представляють одну країну, за жодних обставин не дають права на оголошення дискваліфікації.

*Примітка:належність кожного судді до національної федерації така, як вона належним чином указана в чинних списках суддів зі спортивної ходьби континентального й міжнародного рівнів.*

**54.7.3.** Штрафна зона повинна використовуватися на будь-яких змаганнях, де це передбачено регламентом змагань, і може застосовуватися на інших змаганнях у разі рішення відповідного керівного органу або організаційного комітету.

У таких випадках спортсмен зобов'язаний зайти в штрафну зону й залишатися там певну кількість часу після отримання ним 4 червоних карток і повідомлення від старшого судді або когось від його імені.

Час перебування в штрафній зоні визначається таким чином;

Дистанція до й включаючи	час
5000 м / 5 км	0,5 хв
10000 м / 10 км	1.0 хв
20000 м/ 20 км	2.0 хв
30000 м/ 30 км	3.0 хв
35000 м/ 35 км	3.5 хв
40000 м / 40 км	4.0 хв
50000 м/ 50 км	5.0 хв

Якщо спортсмен не входить у штрафну зону на вимогу суддів, або ж не залишається там належний час, то він дискваліфікується Рефері.

**54.7.4.** Якщо за Правилем 54.7.3 Технічних правил спортсмен отримує третю червону картку й уже неможливо практично направити його до штрафної зони до закінчення заходу, рефері повинен додати до показаного спортсменом результату час, який йому треба було б провести у штрафній зоні, до часу на фініші і поміняти порядок фінішувавши, якщо це потрібно.

**54.7.5.** Якщо за застосування правила 54.7.3 Технічних правил суддівства спортсмен отримує ще одну червону картку від судді, який не давав ще цьому спортсмену червоних карток, то спортсмен дискваліфікується.

**54.7.6.** На змаганнях, що проводяться на стадіоні / манежі, дискваліфікований учасник повинен негайно покинути доріжку, а на змаганнях, які поводяться по шосе, він зобов'язаний відразу ж після дискваліфікації зняти свої номери й покинути трасу. Будь-який дискваліфікований учасник, який не залишає трасу або доріжку або ж не виконує вимоги Правил 54.7.3 Технічних правил – увійти та залишитися належний час у штрафній зоні, може бути підданий подальшим дисциплінарним заходам відповідно до Правила 18.5 Правил змагань і Технічних правил суддівства.

**54.7.7.** Одне або більше табло попереджень має бути розмішане на трасі ближче до фінішу, для того щоб кожний учасник знав про кількість червоних карток, спрямованих старшому судді. Символ кожного порушення також повинен бути вказаний на табло.

**54.7.8.** На всіх змаганнях, що проводяться відповідно до пункту 1.1 визначення « Міжнародні змагання» при передачі червоних карток судді-секретарю й на табло судді повинні використовувати портативні комп'ютеризовані передавальні пристрої. На всіх змаганнях, де така система не застосовується, старший суддя негайно після закінчення змагань повинен надати звіт рефері про спортсменів, дискваліфікованих за Правилom 54.4.1, 54.7.1 або 54.7.3 Технічних правил, вказавши номер, час повідомлення й порушення. Такий самий звіт складається на спортсменів, які отримали червоні картки.

### ***Старт***

**54.8.** Змагання починаються після пострілу стартового пістолета, гармати або подібного звукового сигналу. Використовуються стандартні команди для бігових видів на дистанції понад 400 м (Правило 16.2.2 Технічних правил суддівства). На змаганнях із великим числом учасників перед стартом оголошується п'ятихвилинна, трихвилинна й однохвилинна готовність, а якщо потрібно — даються додаткові сигнали. Після команди «На старт» спортсмени повинні зібратися на лінії старту в тому порядку, який визначений організаторами. Стартер повинен переконатися в тому, що жоден спортсмен не доторкається стопою (або будь-якою частиною свого тіла) до лінії старту чи поверхні перед нею, і після цього він повинен дати старт заходу.

### ***Безпека***

**54.9.** Організаційний комітет змагань спортивної ходьби повинен забезпечити безпеку учасників і суддів. На змаганнях, що проводяться відповідно до Правилa 1.1, 1.2, 1.3 і 1.6 визначення «Міжнародні змагання». Оргкомітет повинен забезпечити, щоб траса, на якій проходять змагання, була закрита для руху автотранспорту в обох напрямках.

### ***Пункти пиття / освіження й харчування в змаганнях на трасі***



**54.10.** Пункти пиття / освіження й харчування в змаганнях на трасі організовуються з урахуванням таких правил:

**54.10.1.** Вода й інші дозволені для вживання на змаганнях види напоїв і харчування повинні надаватися на місцях старту та фінішу всіх змагань.

**54.10.2.** На всіх змаганнях, що проводяться на дистанціях від 5 км і до 10 км. включно, пункти напоїв/освіження (що надають тільки воду), повинні бути організовані через певні проміжки на трасі з урахуванням погодних умов.

*Примітка: якщо дозволяють організаційні й/або кліматичні умови, то можна також розмістити на трасі розсіювачі води/душ.*

**54.10.3.** На всіх змаганнях на дистанції понад 10 км пункти харчування повинні розміщуватися на кожному колі. Крім того, пункти напоїв/освіження, де надається тільки вода, розміщуються приблизно посередині між пунктами харчування або частіше, якщо цього вимагають погодні умови.

**54.10.4.** Харчування, яке може бути забезпечене або оргкомітетом, або спортсменом, повинне бути розміщене так, щоб до нього був легкий доступ або щоб уповноважені особи могли давати його прямо в руки спортсменам. Харчування, надане спортсменами, має зберігатися під наглядом офіційних осіб, призначених організаторами, з моменту його надання спортсменами або їхніми представниками. Ці офіційні особи повинні гарантувати, що харчування ніяк не змінювалося й не зазнавало ніякого втручання.

**54.10.5.** Уповноважені особи не можуть заходити на трасу та заважати спортсмену. Вони можуть передавати харчування спортсмену або ззаду або збоку на відстані не більше одного метра, але не перед столом.

**54.10.6.** На змаганнях, що проводяться відповідно до Правил 1.1, 1.2, 1.3 і 1.6 визначення «Міжнародні змагання», не більше двох офіційних представників від кожної країни можуть одночасно перебувати позаду столу із харчуванням. У жодному разі офіційна або уповноважена особа не має бігти/йти/рухатися поруч зі спортсменом, коли той споживає їжу або воду.

*Примітка: якщо в цьому виді країну представляють більше трьох спортсменів, то технічний регламент може допустити додаткових офіційних представників команди на пункти харчування.*

**54.10.7.** Спортсмен може в будь-який час нести в руці або, прикріпивши до тулуба воду чи харчування за умови, що він ніс їх із моменту старту чи взяв, чи отримав їх на офіційному пункті.

**54.10.8.** Спортсмен, який узяв або отримав харчування чи воду в іншому місці, що не є офіційним пунктом, за винятком випадків, коли вони були йому надані за медичними показаннями суддями змагання або під їх керівництвом, або який узяв харчування у іншого спортсмена, повинен бути першим обов'язком попереджений рефері шляхом показу йому жовтої картки. За друге порушення рефері повинен дискваліфікувати спортсмена зазвичай шляхом показу йому червоної картки. Спортсмен повинен після цього негайно покинути трасу.

*Примітка: спортсмен може отримати від іншого спортсмена або передати іншому спортсменові їжу, воду або губку за умови, що вони перебували при ньому, починаючи із самого старту, або були забрані або отримані в офіційному пункті. Однак будь-яка така триваюча підтримка від спортсмена одному або декільком іншим спортсменам може розглядатися як нечесна допомога, у зв'язку з чим можуть застосовуватися попередження та/або дискваліфікація, як описано вище.*

*Загалом, коли це є логічним і відповідає усталеній практиці, положення Правил 54, 55, і 56 Технічних правил суддівства, що стосується дисциплін, що проводяться поза стадіоном, є узгодженими. Потрібно, однак, відзначити, що наведене вище Правило 54.10.5 Технічних правил суддівства містить навмисні відмінності від Правила 55.8.5 Технічних правил суддівства щодо того, що під час змагань у ходьбі офіційні представники команди не допускаються в зону перед столами.*

### ***Траси на шосе***

**54.11.** Траси на шосе повинні прокладатися з урахуванням таких правил:

**54.11. 1.** Коло повинне бути не коротше ніж 1 км і не довше ніж 2 км. На змаганнях, які починаються й закінчуються на стадіоні, траса повинна бути розміщена якомога ближче до стадіону

**54.11.2.** Траса на шосе вимірюється відповідно до Правила 55.3. Технічних правил суддівства.

### ***Проведення змагань***

**54.12.** Спортсмен може тимчасово зійти з доріжки або з траси з дозволу та під контролем судді за умови, що, зійшовши з траси, він не вкорочує дистанцію.

**54.13.** Якщо рефері задоволений звітом судді або судді на дистанції, або отримав якесь інше підтвердження того, що спортсмен зійшов із розміченої траси й таким чином скоротив дистанцію, спортсмен повинен бути дискваліфікований.

### ***Контрольні запитання та завдання***

- 1. За які порушення спортсмен може бути дискваліфікованим?*
- 2. Де проводяться змагання зі спортивної ходьби?*
- 3. Які функції виконує старший суддя?*
- 4. На яких дистанціях проводяться змагання зі спортивної ходьби?*
- 5. Роль штрафної зони в змаганнях зі спортивної ходьби.*
- 6. Яка роль жовтих і червоних карток?*
- 7. За які порушення спортсмен отримує жовті й червоні картки?*
- 8. На яких дистанціях є пункти харчування?*
- 9. Коли ставляться пункти освіження?*
- 10. Механізм сходження з дистанції.*

### ***Література***

**Правила змагань 2022 – 2023.** Переклад змін і коментарів станом на 2022–2023 рр. підготовлено: Вячеславом Ніщепенко, Яною Бочарською, Ігором Ятченком.

## СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

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

**Адаптогени** – речовини рослинного й тваринного походження, які чинять ефективну й м'яку дію на протікання відновлювальних процесів і підвищення спортивної працездатності.

**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 не гідролітичного 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 й тимчасовою втратою спортивної форми, і який уключає закінчену низку періодів, етапів, мезоциклів.

**Мезоцикл** – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2-х до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд 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 якого 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 повинна враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного спортсмена.

**Принцип поступового збільшення навантаження** – теорія, згідно з котрою всі тренувальні програми повинні 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 і спеціальної працездатності спортсмена і чинять перешкоду зростанню спортивної майстерності, та досягнення високих змагальних результатів.

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

**Релаксація** – перехід системи в 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», суддя ), **рефері** (англ. referee, 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 і інші особи (тренери, глядачі й 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 результаті 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.



**Яловик Володимир Трохимович**  
**Яловик Антон Володимирович**

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗІ СПОРТИВНОЇ  
ХОДЬБИ**

(Частина II)

*Методичні рекомендації*

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