# Лекція 3

**Тема: ТЕХНІКА, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ Й ТРЕНУВАННЯ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ**

**План**

# Поняття про техніку легкоатлетичних вправ.

# Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі

**Л І Т Е Р А Т У Р А**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посібник . – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
5. Легка атлетика: підручник / [під заг. ред. М. Є. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Коннікова]. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
6. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.

# Поняття про техніку легкоатлетичних вправ

Техніка в спорті – це спосіб виконання будь-якої вправи. Вправу, в тому числі й легкоатлетичну, можна виконувати декількома способами. За своїми кінематичними характеристиками ці способи можуть значно відрізнятися один від одного, але основа в них залишається загальною.

До техніки відноситься не тільки форма руху (напрямок, амплітуда, темп), але і його якість, зміст, чергування зусиль, зміна швидкості, ритм, тобто все те, що виникає у результаті взаємодії між внутрішніми силами, які виникають в організмі спортсмена, і зовнішніми, до яких відносяться сила тяжіння, опір середовища й реакція опори. Будь-який рух, переміщення тіла людини можливі лише в результаті взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил і підлягає певним фізичним законам.

У виборі того або іншого способу виконання легкоатлетичних вправ, крім вимог щодо правил змагань, спортсмени керуються головним критерієм – ефективністю, економічністю, простотою даного способу.

**СТРУКТУРА РУХОВОЇ ДІЇ**

МЕТА

СТРИБНУТИ ЯК МОЖНА ДАЛІ

Набрати оптимальну швидкість

Визначити напрямок руху

Приготуватися до приземлення

Оптимально виконати приземлення

**ОПЕРАЦІЙНА СТРУКТУРА**

МЕТА

СТРИБОК

У ДОВЖИНУ

Розбіг

Відштовхування

Політ

Приземлення

РУХОВІ ОПЕРАЦІЇ

РУХОВІ ЗАВДАННЯ

 Рис. 1. Зв’язок цільової і операційної структур рухової дії (за Т. Ю. Круцевич)

В основі кожного способу виконання фізичної вправи лежить сукупність взаємопов’язаних рухів. Ці рухи мають спільну мету і називаються операціями. На рис. 1 представлено зв’язок цільової і операційної структур рухової дії.

Якщо рухове завдання складається з декількох рухових дій, тоді і спосіб його вирішення має складну структуру. Тобто, включає в себе відповідну кількість операцій, кожна з яких повинна бути об’єктом вивчення в процесі оволодіння технікою фізичних вправ. Визначення операційного складу фізичної вправи є однією з важливих умов вивчення її техніки в педагогічному аспекті.

Це являє собою визначення змісту рухового завдання та операцій, які вказують на певний спосіб виконання дії, опис просторових, часових, швидкісних, силових, ритмо-темпових параметрів рухів, які характеризують виконання операцій (рис. 2).

Часові Швидкісні параметри параметри

Силові параметри

Ритм

Темп

Просторові параметри

**ОПЕРАЦІЙНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВПРАВИ**

Рис. 2. Параметри, які характеризують операційну структуру фізичної вправи (за Т. Ю. Круцевич)

Рухові дії складаються з окремих рухів. При цьому не всі вони є однаково важливими. У зв’язку з цим спеціалісти виділяють **основу техніки рухів, основні та допоміжні деталі техніки.**

**Основа техніки** – це сукупність відносно стабільних і достатніх рухів для вирішення рухового завдання, найбільш важлива і вирішальна частина в техніці даного способу виконання рухового завдання. Наприклад, у стрибках у довжину основою техніки є поступово прискорений розбіг із відповідним ритмом бігових кроків, потужне відштовхування з одночасним винесенням махової ноги.

Виконання основної складової техніки у рухах, зазвичай, відбувається за порівняно короткий проміжок часу і потребує великих м’язових зусиль.

**Деталі техніки** – це другорядні частини руху, які не порушують його основний механізм (основу техніки). Деталі техніки можуть бути різними і залежати від індивідуальних особливостей спортсменів.

**Техніка фізичних вправ** постійно вдосконалюється і оновлюється, що пов’язано з наступними умовами:

* підвищенням вимог до рівня фізичної підготовленості;
* підвищенням ролі науки у сфері фізичної культури і спорту;
* удосконаленням методики навчання;
* появою нового спортивного інвентаря, обладнання, технічних засобів навчання.

**Ефективність техніки** (від лат. efficio – дію, виконую) – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність виконання завдань високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян пропонують оцінювати ефективність засвоєння фізичної вправи кількома способами:

* порівняння її з певним біомеханічним еталоном. Якщо техніка близька до біомеханічно раціональної, вона визнається найбільш ефективною;
* порівняння техніки рухів з технікою спортсменів високої кваліфікації;
* порівняння спортивного результату з результатами у технічно простіших завданнях;
* порівняння спортивного результату з витратами енергії та сил при виконанні рухової дії.

В.Г. Конестяпін пропонує ввести поняття «засвоєння техніки рухів». За цим критерієм визначається рівень оволодіння технічною дією. На думку автора, **для добре засвоєних рухів типові:**

* стабільність спортивного результату і ряду характеристик техніки руху при виконанні у стандартних умовах;
* стійкість (порівняно мала мінливість) результату при виконанні дії у не- стандартних умовах;
* автоматизація виконання дій;
* збереження рухової навички під час перерв у тренувальних заняттях.

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення раціональної техніки є взаємозв’язок та взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність рівня фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурою та ступенем вдосконалення її характеристик – важлива складова методики технічної підготовки. Підвищення фізичної підготовленості потребує переходу на новий рівень технічної майстерності і, навпаки – більш вдосконалена технічна майстерність спортсмена потребує певного рівня фізичної підготовленості.

У процесі оволодіння технікою спортивних вправ, з тих чи інших причин, у структурі руху можуть виникнути і закріпитись досить різноманітні помилки, внаслідок чого ускладнюється використання наявного рухового потенціалу. У тих випадках, коли техніка спортсмена відповідає раціональній структурі рухів і співпадає з його індивідуальними особливостями (фізична підготовленість), як правило, для її подальшого вдосконалення використовуються такі засоби, що сприяють кількісній зміні біомеханічних характеристик фізичної вправи (збільшення швидкості, амплітуди, силових показників та корекція загального ритму руху).

В іншому випадку, коли техніка рухів спортсмена не повністю відповідає фізичній підготовленості та має ті чи інші відхилення від раціональної структури рухів, використовуються прийоми, пов’язані з частковою перебудовою рухової навички, спрямованої на більш ефективну реалізацію елементів руху.

На прикладі будь-якого виду легкої атлетики можна простежити еволюцію його техніки, застосування все більш раціональних способів рухів, що забезпечують безперервне підвищення спортивних результатів. Чим досконаліша техніка, тим більш повно використовуються потенційні можливості спортсмена (сила, швидкість, витривалість й інші рухові якості), тим вищі будуть спортивні досягнення.

# Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі

Ходьба відноситься до циклічних видів, що складаються із однакових рухів, які багаторазово повторюються.

Крок однією, а потім іншою ногою, утворює одиницю руху – цикл (рис. 3). Цикл можна простежити з моменту відштовхування, приземлення або будь-якого іншого положення спортсмена. Повернення до вихідного положення, наприклад, до приземлення лівою ногою, означає кінець одного й початок іншого циклу.





Рис. 3. Цикл техніки спортивної ходьби

У ходьбі кожний цикл руху складається із двох періодів одиночної опори (лівою й правою ногою) і двох періодів подвійної опори, розділених фазами, під час яких вільна нога виноситься вперед і виконує наступний крок.

Спортивна ходьба дозволяє долати значні відстані з порівняно великою швидкістю. Висока швидкість спортивної ходьби в порівнянні зі звичайною досягається завдяки більшої економічності й доцільності рухів. Основними дистанціями спортивної ходьби є 20 і 50 км. Змагання з ходьби для юнаків 14–15 років проводяться на 3 і 5 км, для юнаків 16–17 років – на 3, 5, 10 і 15 км, для жінок – на 5 і 10 км.

**Техніка спортивної ходьби.** Відмінні ознаки спортивної ходьби – більш енергійні рухи, ніж за звичайної ходьби, обов’язкове повне (хоча б на мить) випрямлення опорної ноги, сильніше відштовхування, що забезпечує високу швидкість пересування. Якщо при звичайній ходьбі людина рухається зі швидкістю до 5–6 км/год. і здійснює не більше 100–120 кроків за хвилину, то в спортивній ці показники підвищуються, відповідно, до 12–14 км/год. і 180–210 кроків за хвилину. При цьому збільшується й довжина кроків – з 70–80 см до 110–120 см.

Збільшення швидкості й амплітуди рухів спортсмена досягається завдяки постановки на ґрунт ноги, випрямленої у колінному суглобі, обертання тазу навколо вертикальної осі, активних рухів плечового поясу й рук, високої координації й економічності всіх рухів.

Основна вимога, яка пред’являється до спортсмена правилами змагань, – це наявність постійного контакту із землею й випрямлене положення ноги при постановці на ґрунт. На рисунку 4 чітко видно характерні ознаки спортивної ходьби (за кінограмою олімпійського чемпіона 1968 року в ходьбі на 20 км. В. Голубничого). У той момент, коли опорна нога, закінчує відштовхування, але ще торкається носком землі, інша, вільна нога, будучи вже повністю прямою, із зовнішньої сторони п’яти ставиться на ґрунт (кадри 4–6). У двохопорному положенні до моменту вертикалі вона залишається прямою.



Рис. 4. Техніка спортивної ходьби В. Голубничого

Нога, що завершила відштовхування, спочатку рухається вгору–назад, а потім, невисоко над землею, виноситься вперед (кадри 7–11). Для спортивної ходьби характерне відштовхування завдяки розгинання ноги в кульшовому суглобі, а не в колінному, або згинання в гомілковостопному.

Рух махової ноги вперед супроводжується обертанням тазу навколо вертикальної й передньо-задньої осі. Найбільша величина обертання тазу спостерігається у двохопорному положенні (кадр 6).

Для зменшення бокових коливань спортсмен намагається ставити ступні ближче до середньої лінії. Як правило, при спортивній ходьбі тулуб тримається вертикально. Однак у момент відштовхування в деяких спортсменів можна спостерігати невеликий нахил уперед. У результаті поворотів плечового поясу й таза в протилежних напрямках, у спортсмена відбувається сильно виражене «скручування» тулуба (кадри 5–7).

Руки при ходьбі допомагають збереженню рівноваги й рухаються в боковій площині, не перетинаючи середньої лінії тіла. Кут згинання в ліктьовому суглобі в процесі ходьби змінюється і збільшується в момент вертикалі. Велике значення в спортивній ходьбі має вміння спортсмена створювати сприятливі умови для відпочинку незадіяних м’язів. Так, саме у момент, коли коліно махової ноги опущене нижче коліна опорної, виникає можливість розслабити м’язи, що виконують основну роботу при ходьбі (кадри 9–11). Певний відпочинок отримують м’язи й у фазі передньої опори, коли нога ставиться на ґрунт випрямленою у колінному суглобі.

**Навчання техніці спортивної ходьби.** Після ознайомлення спортсменів з технікою спортивної ходьби, створення в них правильної уяви про рухи, необхідно перейти до послідовного навчання.

# Рухи ніг і тазу.

Засоби навчання:

1. Повільна ходьба з постановкою прямої ноги на ґрунт й утримання її прямою до моменту вертикалі.
2. Те ж, але з поступовим прискоренням рухів.
3. Ходьба широким кроком, акцентуючи поворот тазу навколо вертикальної осі.
4. Ходьба по прямій лінії й ходьба по позначках, що розташовані на однаковій відстані одна від другої.
5. Ходьба по колу, або «змійкою».

Вправи в ходьбі виконуються на відстані 50–80 м.

Більш ефективному оволодінню правильною технікою рухів сприяють різні підготовчі вправи, що зміцнюють м’язи ніг і підвищують рухливість у колінних і кульшових суглобах (згинання й розгинання ступней, рухи ними в різних напрямках, повороти тазу із різних вихідних положень і т.п.).

**Рухи рук, плечей і положення тулуба.** Для навчання використовують наступні вправи:

1. Імітація рухів рук стоячи на місці.
2. Ходьба з фіксованим положенням рук (руки за головою, руки зігнуті в ліктях, утримують палицю за спиною та ін.).
3. Ходьба з акцентованими рухами рук і плечей.
4. Ходьба зі зміною положення тулуба.

Удосконалення техніки спортивної ходьби здійснюється на дистанціях 800– 1000 м і більше з різною швидкістю. При цьому звертається увага на виправлення помилок, які можуть з’явитися в процесі навчання. До них відносяться:

* надмірно високий темп рухів, що веде до зменшення безперервного контакту із землею (переходу на біг);
* неповне розгинання ноги в опорній фазі;
* передчасне випрямлення ноги в коліні й постановка ступні на ґрунт «хлопком»;
* передчасний відрив п’яти від ґрунту й відштовхування, що призводить до скорочення довжини кроку;
* загальна скутість рухів спортсмена.

Надзвичайно важливо враховувати індивідуальні особливості спортсмена і знайти раціональні методи вдосконалення техніки. Не слід забувати про засвоєння техніки ходьби на різній місцевості, на спусках і підйомах. У процесі навчання техніці спортивної ходьби і її вдосконалення широко застосовуються спеціальні вправи для зміцнення м’язів, що виконують основне навантаження при ходьбі, і допомагають уникнути помилок. Важливими вправами спортсмена є:

* ходьба з нахилом тулуба вперед на кожен крок;
* ходьба з перекатом з п’яти на носок;
* погойдування в широкому випаді;
* повороти тазу й плечей у протилежних напрямках, стоячи на місці, у русі й у стрибку;
* ходьба боком з поворотом тазу.

При навчанні техніці спортивної ходьби підлітків і юнаків, особливу увагу не- обхідно звернути на виправлення недоліків у поставі під час ходьби. У школярів часто можна спостерігати сутулість, опущену голову. Не можна допускати сильного згинання ноги при постановці її на ґрунт, що частіше спостерігається у дітей, ніж у дорослих.

# Основні помилки під час спортивної ходьби та їх виправлення

|  |  |
| --- | --- |
| **Основні помилки** | **Методичні вказівки для виправлення помилок** |
| Перестрибування з ноги на ногу – відсутність двохопорного періоду | Зменшити швидкість ходьби або довжинукроку |
| Під час ходьби занадто високо підняті руки, що спричиняє швидке відривання ніг від ґрунту | Ходьба із з’єднаними перед грудьми руками або за спиною |
| Втрата двохопорного положення | Ходьба коротким кроком, тримаючи рукиза головою, або з палицею на плечах |
| Згинання опорної ноги в колінному суглобі | Ходьба під гору з акцентованим випрям- ленням опорної ноги; ходьба зігнувшись; нахили тулуба під час ходьби з доставанням ґрунту руками |
| Нахил голови вперед або відведення її назад | Ходьба, тримаючи руки за головою |
| Руки під час ходьби рухаються паралельно | Імітація правильних рухів рук, стоячи намісці |
| Спортсмен іде по двох паралельних лініях, надміру розвертає носки, або спостерігається заплітання ніг | Ходьба по лінії, великі пальці обох ніг повинні доторкатися до лінії |
| Спортсмен виносить ногу далеко вперед і випрямляє її задовго до приземлення, або приземлення відбувається не на п’яту, а навсю стопу | У положенні кроку нога, що стоїть попереду, – на п’яті, а та, що позаду, – на носку, змінювати положення ніг |
| Надмірний поворот опорної ноги під часвідштовхування | Ходьба широкими кроками, руки випрямлені |
| Надмірний нахил тулуба вперед або назад | Ходьба з палицею, затиснутою за спиноюв ліктьових суглобах |
| Надмірне розгинання ніг | Ходьба під гору, щоб зміцнити відповіднігрупи м’язів |
| Нерухомість таза при ходьбі | Ходьба перехресними кроками, збільшитикут згинання рук у ліктьових суглобах |
| Підкидання гомілки вгору після відштовхування | Довше тримати п’яту опорної ногина ґрунті; ходьба, руки за головою |

**Тренування у спортивній ходьбі**

Спортсмен, що бажає спеціалізуватися в спортивній ходьбі, повинен мати високий рівень загальної фізичної підготовки, уміти добре координувати свої рухи. Одна з ведучих фізичних якостей для спортсмена-ходока – витривалість. Для того, щоб подолати на змаганнях дистанцію 20 або 50 км зі швидкістю 3,2–3,7 м/с, необхідно виконати значний обсяг тренувальної роботи. Відомо, що спортсмени долають протягом року на тренуваннях до 5000–7000 км.

Великий обсяг фізичного навантаження, тривалі й одноманітні рухи, тривалі змагання вимагають від спортсмена великої волі, вимогливості, працьовитості, терпіння.

Особливе значення в тренуванні має різноманітність засобів підготовки, вміння будувати цікаве заняття, використовувати не тільки засоби легкої атлетики, але й інших видів спорту.

Тренування в спортивній ходьбі – це тривалий багаторічний процес. При його плануванні необхідно визначити проміжні етапи тренування, контрольні показники загальної фізичної підготовки, результати, які отримані в окремі періоди багаторічної підготовки.

**Завдання й засоби тренування у спортивній ходьбі.** Одним з головних завдань тренування спортсмена є набуття високого рівня загальної фізичної підготовки. Для вирішення цього завдання застосовують наступні засоби фізичного виховання: загальнорозвиваючі вправи, вправи на спортивному обладнанні, вправи з різними обтяженнями, у тому числі зі штангою, спортивні ігри, плавання, ходьбу на лижах.

Загальна витривалість розвивається за допомогою тривалих переходів, туристичних походів, спортивної ходьби на місцевості, на шосе й стадіоні, бігу й ходьби на лижах.

Спеціальна витривалість розвивається, як правило, ходьбою й бігом з підвищеною швидкістю на дистанції від 1 до 5 км у поєднанні з повільним бігом.

Швидкість ходьби дозволяє спортсмену підтримувати на дистанції високу частоту рухів (до 200 і більше кроків у хвилину), тому на вдосконалення цієї якості необхідно звернути особливу увагу. Для підвищення швидкісних здібностей застосовується ходьба із прискореннями на 60–100 м, ходьба з максимальною швидкістю на 100–200 м, ходьба під горку, спринтерський біг.

Вольова й тактична підготовка здійснюється завдяки тренуванням в ускладнених умовах: по м’якому ґрунту, у несприятливих погодних умовах.

Тактична підготовка набувається у процесі тренування й участі в змаганнях, коли спортсмен заздалегідь визначає план боротьби, враховує свої сили й сили своїх суперників, а потім ретельно аналізує фактори, що сприяють успіху, або причини невдачі.

Удосконалення техніки має бути одним з постійних складових тренувальної роботи спортсмена.

**Підготовчий період** для спортсмена-ходока, зазвичай, триває довше, ніж у легкоатлетів інших спеціалізацій, тому що основні змагання зі спортивної ходьби проводяться частіше в другій половині змагального періоду.

# Основні завдання підготовчого періоду:

* підвищення рівня загальної фізичної підготовки й зміцнення здоров’я спортсмена;
* удосконалення рухових якостей, що визначають успіх у спортивній ходьбі, і, насамперед, загальної витривалості;
* удосконалення техніки ходьби.

Заняття в підготовчому періоді проводяться 4–5 разів на тиждень, як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі. Крім цього, щодня виконується спеціалізована ранкова зарядка, в основі якої спеціальні й загальнорозвиваючі вправи, пішохідні прогулянки, пробіжки довжиною до 5 км. На заняттях у спортивному залі застосовуються різноманітні вправи з набивними м’ячами, штангою, скакалкою, на гімнастичних снарядах. Доцільне застосування вправ на перекладині, кільцях і брусах (найпростіші підйоми, махи, перевороти і т. п.).

У легкоатлетичному манежі використовуються спринтерський і бар’єрний біг, стрибки, метання. На біговій доріжці удосконалюється техніка спортивної ходьби, виконуються спеціальні вправи. Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, волейбол, гандбол) сприяють розвитку спритності й швидкісних здібностей.

Заняття на відкритому повітрі повинні бути спрямовані на розвиток витривалості. Для цього застосовують, у великому обсязі, але з помірною інтенсивністю, ходьбу, біг, ходьбу в чергуванні з бігом, ходьбу на лижах.

На другому етапі підготовчого періоду тренування набуває більш спеціалізованого характеру. Заняття проводяться не частіше одного разу на тиждень. Підвищується питома вага спортивної ходьби та швидкість виконання. Велика увага приділяється розвитку спеціальної витривалості. Для цього застосовується повторна ходьба на дистанціях від 1 до 4 км, або ходьба на коротких відрізках (до 1 км) із високою швидкістю. Протягом усього підготовчого періоду, спортсмени долають у ходьбі, бігу й лижних переходах до 2000–3000 км.

До кінця підготовчого періоду кожний спортсмен, повинен виконати заздалегідь визначені нормативи ЗФП: багаторазовий стрибок з місця, підтягування на перекладині, піднімання ніг з вису на гімнастичній стінці, біг на швидкість, витривалість і т. д. Крім того, спортсмени беруть участь у змаганнях протягом тренувального процесу на дистанції 5 і 10 км. Такі змагання дозволяють контролювати досягнутий рівень тренованості й ступінь засвоєння техніки.

**Змагальний період.** Тренування спортсмена в змагальному періоді проводяться на біговій доріжці стадіону, у полі, лісі, на шосе. Основні завдання змагального періоду:

* підвищення рівня фізичної підготовленості;
* удосконалення спеціальної витривалості;
* набуття і підтримка спортивної форми;
* досягнення запланованих результатів у змаганнях.

Основний засіб тренування в змагальному періоді – спортивна ходьба на різні дистанції. Короткі відрізки однакової довжини, такі, як 20х200, 15×300, 10×400 м і т. д., долаються з високою швидкістю, як правило, вище змагальної. Швидкість визначається рівнем підготовленості спортсмена й кількістю повторень з урахуванням середньої швидкості запланованого результату. Наприклад, при тренуванні на відрізках 400 м швидкість може перевищувати середню змагальну на 8–12 с, а на відрізках 100 м – на 18–20 с. Висококваліфіковані спортсмени проходять 400 м у середньому за 1.30,0–1.35,0.

Поряд з короткими відрізками, влітку в тренування спортсмена включають, як середні відрізки (від 1 до 5 км), так і довгі (понад 8–10 км). При застосуванні різних комбінацій середніх відрізків, необхідно дотримуватися правила – починати серію й закінчувати її пробіганням короткого відрізку (наприклад, 1–5–3–1 км). Серія може полягати й з однакових відрізків, наприклад, 5–6×1000 або 4–5×2000 м. Відпочинок між відрізками залежить від тренованості спортсмена й від того, який метод застосовується в цьому випадку (повторний чи перемінний). При ходьбі на коротких відрізках з великою швидкістю, активний відпочинок може полягати в повільному бігу або повільній ходьбі.

Не менше, як одне тренування в тиждень, необхідно приділяти підтримці високого рівня загальної витривалості, шляхом тривалих прогулянок або повільного кросового бігу в лісі. Загальний кілометраж ходьби й бігу за п’ять місяців змагального періоду для спортсменів II–III розрядів становить приблизно 1500– 2000 км.

Важливим тренувальним засобом у цьому періоді є контрольні змагання, на яких набувається «почуття швидкості», змагальний тактичний досвід. Так само, як і в підготовчому періоді, спортсмен продовжує виконувати щоденну спеціалізовану зарядку.

**Перехідний період** для юних спортсменів-початківців, які не брали участі у відповідальних змаганнях, є початком підготовчого періоду, але дещо відрізняється від нього. Для інших спортсменів він триває 1–1,5 місяців й характеризується активним відпочинком, заняттями спортивними іграми, плаванням, загальнорозвиваючими вправами та іншими видами легкої атлетики. Один день на тиждень спортсмен виконує повільний біг й тривалі прогулянки у лісі.

**Контрольні питання**

1. Розкрити операційну структуру фізичної вправи.
2. Навести техніку спортивної ходьби.
3. Навчання техніці спортивної ходьби: рухи ніг і тазу; рухи рук, плечей і положення тулуба.
4. Навести основні помилки техніки спортивної ходьби та вправи для їх виправлення.
5. Розкрити методику тренування у спортивній ходьбі.

**Теми для самостійної роботи**

1. Розкрити поняття про техніку легкоатлетичних вправ.
2. Охарактеризувати особливості техніки, методики навчання і тренування у спортивній ходьбі.