

С. П. Совенко,  
Ю. М. Андрущенко,  
А. В. Соломін,  
В. Є. Виноградов

# СПОРТИВНА ХОДЬБА

УДК 796.421.015.134/136  
ББК 75.711.6  
С 74

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 6 від 21 червня 2018 р.)*

**Рецензенти:**

БОБРОВНИК В. І. – завідувач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Заслужений тренер України;

КАРПЮК Р. П. – професор кафедри педагогіки вищої школи Академії рекреаційних технологій і права, доктор педагогічних наук, професор, Заслужений тренер України;

ЯЛОВИК В. Т. – доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України

**Совенко С. П.**

С 74 Спортивна ходьба: навч. посіб. / С. П. Совенко, Ю. М. Андрущенко, А. В. Соломін, В. Є. Виноградов. – К.: ТОВ "НВФ "Славутич-Дельфін", 2018. – 144 с. ISBN 978-966-2071-46-7

У навчальному посібнику висвітлено історію та стан розвитку спортивної ходьби у світі та в Україні. Представлено матеріали, що стосуються тактики та техніки змагальної діяльності провідних легкоатлетів світу та України. Докладно описано техніку та методику навчання спортивної ходьби. Розкрито основи побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, в процесі багаторічної підготовки. Представлено варіанти структури та змісту річної підготовки спортсменів високого світового рівня. Подано правила змагань зі спортивної ходьби. Розкрито основні аспекти відновлення спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Для студентів, які навчаються у закладах вищої освіти зі спеціалізації тренерська діяльність в обраному виді спорту, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників та інших спеціалістів, які працюють у сферах освіти та спорту.

УДК 796.421.015.134/136  
ББК 75.711.6

ISBN 978-966-2071-46-7

© С. П. Совенко, Ю. М. Андрущенко,  
А. В. Соломін, В. Є. Виноградов, 2018

# ЗМІСТ

	<b>ПЕРЕДМОВА</b>	4
<b>ГЛАВА 1</b>	<b>ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ</b> <i>(С. П. Сovenko, Ю. М. Андрущенко)</i>	5
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>ТАКТИКА ТА ТЕХНІКА СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ</b> <i>(С. П. Сovenko)</i>	33
	2.1. Варіанти тактики подолання дистанції провідних спортсменів світу та України	34
	2.2. Техніка спортивної ходьби	36
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ</b> <i>(С. П. Сovenko)</i>	67
<b>ГЛАВА 4</b>	<b>ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБИ, В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b> <i>(С. П. Сovenko, А. В. Соломін)</i>	73
	4.1. Засоби тренування спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі	73
	4.2. Основи тренування на етапах багаторічної підготовки	75
	4.3. Структура та зміст річної підготовки легкоатлетів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі	82
<b>ГЛАВА 5</b>	<b>ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ</b> <i>(С. П. Сovenko, Ю. М. Андрущенко)</i>	97
<b>ГЛАВА 6</b>	<b>ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБИ</b> <i>(В. Є. Виноградов)</i>	105
	6.1. Кардіореспіраторна система і функціональна підготовленість	105
	6.2. Типи реагування і реактивність	107
	6.3. Тренування дихальних м'язів	109
	6.4. Передзмагальна і передстартова діяльність	110
	6.5. Відновлення після тренувальної і змагальної діяльності	112
<b>ДОДАТКИ</b>	<i>Додаток 1.</i> Результати виступів спортсменів України на Кубках світу зі спортивної ходьби	128
	<i>Додаток 2.</i> Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України зі спортивної ходьби	132
	<i>Додаток 3.</i> Мінімальний вік вихованців, спортсменів, мінімальна наповнюваність груп, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ	135
	<i>Додаток 4.</i> Норми тижневого навантаження та мінімальна наповнюваність груп з навчально-тренувальної роботи серед учнів (студентів) спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (види витривалості)	136
	<i>Контрольні запитання і завдання</i>	137
	<i>Література</i>	139

Легка атлетика – один з найпопулярніших видів спорту у світі. Трибуни стадіонів, де проходять легкоатлетичні змагання, завжди переповнені, бо «королева спорту», як часто називають легку атлетику, зачаровує глядачів неперевершеною своєю дійственістю. Це не дивно, адже ходьба, біг, стрибки та метання є природними і доступними рухами для кожної людини, тому змагання в цих вправах з давніх-давен стали невід'ємною частиною життя суспільства. Сьогодні засоби легкої атлетики широко застосовуються і в системі фізичного виховання та в оздоровчих заходах.

Одним із самобутніх видів легкої атлетики є спортивна ходьба. Від інших дисциплін її відрізняє те, що до техніки виконання висуваються чіткі вимоги, за виконанням яких стежать відповідні судді. Але головна унікальність полягає в тому, що спортсмени протягом тривалого часу змагань долають дистанцію в умовах тяжкої втоми та виснаження, що виражається у прояві волі, характеру, концентрації, взаємопідтримці та інших людських якостях. Тому змагання зі спортивної ходьби часто сповнені емоційності, драматизму, героїчності та непередбаченості.

Для того щоб подолати дистанцію 20–50 км, спортсмену та тренеру необхідна багаторічна кропітка праця. Так, атлет протягом 20–25-річної кар'єри долає від 100 000 до 150 000 км, а тренер за цей час планує та проводить зі своїм підопічним понад 10 000 навчально-тренувальних занять. Рівень результатів та конкуренції на найбільших світових форумах у спортивній ходьбі постійно зростає, разом з тим підвищуються і вимоги до підготовленості спортсменів. Тому сучасний рівень кваліфікації тренера вимагає опанування широкого кола спеціальних знань, умінь та навичок для якісної навчально-тренувальної та педагогічної діяльності.

В основу матеріалів навчального посібника було покладено роботи А. Л. Фруктова, Ю. Г. Травіна (1989), Г. І. Корольова (2003, 2005, 2008), В. S. Hanley (2008, 2014), S. Damilano (2002, 2015) та ін. Під час написання книги автори спирались на багаторічний досвід тренерської, педагогічної, суддівської та наукової роботи.

Автори вдячні Івану Качківському, Сергію Ільчуку, офіційному представнику компанії Getty Images в Україні агенції Global Images Ukraine та провідним спортсменам нашої країни за надану можливість використовувати фотоматеріали та іншу інформацію.