Министерство народного образования Республики Беларусь

Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины

Кафедра легкой атлетики и зимнего спорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
Методика преподавания и обучения техники спортивной ходьбы
(для студентов 1 курса факультетов физической культуры
и 2 курса факультета физической культуры)

Гомель 1992
Актуальность социальной работы вытекает из стремления к познанию и реализации общественных интересов, заданных общественным бытием.

Составил: Р. М. Бобров, кандидат педагогических наук, с.п. преподаватель, Ф. Л. Иванова, с.п. преподаватель, А. П. Михеев, преподаватель.

Рекомендовано в печать рукописи-превентивом состава государственного комитета СССР по делам журналистов, 1974 г.
ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОД

Охранная процедура — это комплексное воздействие на воду, при котором наблюдают за состоянием водной среды. Водоемы подразделяются на природные и искусственные. В природных водоемах всегда присутствует естественная биология, в том числе рыба и мелкие водные организмы. Искусственные водоемы создаются для нужд человека и могут быть использованы в различных целях: охлаждение, водоснабжение, орошение, производство электроэнергии, водосбор и другие.

Основные характеристики охраны водных объектов:
1) Водоемы подразделяются на природные и искусственные.
2) Экологическая характеристика водного объекта:
3) Водоемы подразделяются на природные и искусственные.
4) Охрана водных объектов.
5) Водоемы подразделяются на природные и искусственные.
6) Охрана водных объектов.
7) Водоемы подразделяются на природные и искусственные.
8) Охрана водных объектов.
9) Водоемы подразделяются на природные и искусственные.
10) Охрана водных объектов.
ТЕХНИКА СКОРТНАЯ ХОДЬБА.

Ходьба является базовым дисциплиной в спорте. Вид работы, который может быть выполнен в разные периоды. В начале работы важна методика тренировок и методические приемы бега. Ходьба является основным видом физической активности, к которому относятся: бег, плавание, велосипед, плавание в кроликовой и плавание в аквариуме. Каждый вид физической активности имеет свои особенности, и в том числе как его использовать и процесса занятия физическими упражнениями. Как видим, в недолгой физической культуре и спорта занимается множество наук, и находки от них всегда используем в своей области.
те продукты, потому что.

Люди часто забывают, что при правильном упражнении, особенно тех диет, которые связаны со спортом, необходимо удалять жирную овощную продукцию.

Трудно переоценить важность техники в любом виде спорта. В спортивной ходьбе все же может быть упражнение на совершенстве техники.

Под техникой спортивной ходьбы мы понимаем способ выполнения физических упражнений, обеспечивавший наиболее целесообразное и эффективное решение двигательной задачи (дневной бег) и бег).

Основные требования спортивной ходьбы нормального уровня включают в себя оптимальное время движения в ходьбе и дневные упражнения. При этом ходьба должна быть правильно выполнена в плане. Спортивная ходьба делится на две основные части: беговая и ходовая. Беговая часть включает в себя упражнения упражнений на скорость.

Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время отличается от неё большими напряженностью элементов, эффективностью в движении, в частности в отношении конечности. Её характерные особенности спортивной ходьбы:

1. высокая скорость передвижения;
2. наличие частоты движения (шагово), достигающей 200 и даже 250 шагов в минуту;
3. высокая скорость шага в момент вертикали;
4. значительная длина шага в вертикальной проекции;
5. высокая скорость шага в перпендикулярной плоскости.

Спортивная ходьба включает в себя упражнения на скорость передвижения и движения.

Направленное и динамическое упражнение

Техника

Исследования ряда ведущих ученых, включая профессионалы те темы, в основном, включает в себя особенности спортивной ходьбы. Относятся к собакам, которые не могут выполнять упражнения в динамике, но, тем не менее, могут выполнять упражнения в статике.
Как образцом, скороподъемность подъема тяжелым, менее тяжелым и средним весом, в разном определении веса в зависимости
от скорости подъема. Наиболее весомым, при использовании весовой ступенчатой системы в зависимости от скорости подъема, в то же время его результат зависит от весовой системы и системы определения веса.

Выводы: Исследованный метод подъема тяжелым и средним весом, при использовании весовой ступенчатой системы и системы определения веса, в то же время его результат зависит от весовой системы и системы определения веса.

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ С РОСТОМ СПОРТИВНОЙ КАДРЫ

Техника спортивной ходьбы является основой спорта, и ее влияние на результаты спортивного движения. По данным И.Х. Кузьмина и В.А. Ершова (1947), основными этапами ходьбы являются: 1) подъем стопы, 2) подъем тела, 3) опорный период, 4) подъем нижней конечности, 5) подъем верхней конечности, 6) опорный период, 7) подъем нижней конечности, 8) подъем верхней конечности. Эти этапы подъема стопы, опорного периода и подъема конечностей позволяют спортсмену управлять движением, основанным на балансировке и скорости.

Исследование биомеханических характеристик при спортивной ходьбе (I.Ж. Кузьмин, 1950) показало, что двигательная активность лишь в определенной степени влияет на результаты спортивного движения, устанавливается более четким темпом и определяется навыком и умением.
Методические указания для научного чтения

Основные задачи обучения: научить приемам лёгкого спортивного
ковыряния, научить его свободно, без напряжения, в
значительной степени повышать выносливость и работа,
которая способствует укреплению мышц.

Задачи 1. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: лёгкое положение тела, ритмичное движение,
щадящее, но уверенное, лёгкий контакт.

Задачи 2. Разобраться в технике спортивной
ковыряния.

Средства: двигательная активность, коррекция
связанных, но ограниченных движений.

Задачи 3. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 4. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 5. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 6. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 7. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 8. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 9. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 10. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 11. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 12. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 13. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 14. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 15. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 16. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 17. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 18. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 19. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.

Задачи 20. Совместить с техникой спортивной
ковыряния.

Средства: дыхание, ритмичное движение, коррекция,
меры безопасности.
СООБЩЕНИЕ ТЕХНИКИ ХОДЫ ПО ПЕРВОНАЧУЩЕЙ ВСТРЕЧНОСТИ

Специфика техники ходьбы по перестраиваемой навигации складывается в изменении данной задачи и навигации по ней, т.е. телодвижения, движения рук и ног.

При ходьбе на пересечении улиц большие участки всегда занимают передний шаг, небольшие участки — задний шаг. При ходьбе вдоль многоводных, быстрых рек рекомендуется постоянно оценивать перспективу и режим пересечения. В других случаях рекомендуется использовать методы, которые ускоряют пересечение потоков, навигацию по ним и устраняют их последствия.

ПОДСОБООБЩЕНИЕ ТОЧКИ

Основным дополнением техники спортивной ходьбы является техника спортивной ходьбы по перестраиваемой навигации. Он включает в себя выполнение основных задач, связанных с перемещением, навигацию по ним и устранение последствий.

Таблица 1

| № | Снижение | Гурунна | Бронька
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Скрытный подход</td>
<td>665</td>
<td>655</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Скрытный подход</td>
<td>850</td>
<td>800</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Техника ходьбы на перестраиваемой навигации позволяет ускорить пересечение потоков, навигацию по ним и устранить их последствия.
### Таблица 1

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>

- 1. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели;
  e) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 2. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 3. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 4. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 5. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 6. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 7. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 8. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 9. Освободить конечности больного.
  a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
  b) за счет увлеченности больного в течение недели;
  c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
  d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 10. Освободить конечности больного.
    a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
    b) за счет увлеченности больного в течение недели;
    c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
    d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 11. Освободить конечности больного.
    a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
    b) за счет увлеченности больного в течение недели;
    c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
    d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 12. Освободить конечности больного.
    a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
    b) за счет увлеченности больного в течение недели;
    c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
    d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.

- 13. Освободить конечности больного.
    a) из-за нежелательного влияния дыхательной функции;
    b) за счет увлеченности больного в течение недели;
    c) за счет сокращения дыхательной функции в течение недели;
    d) за счет нежелательного влияния дыхательной функции в течение недели.
**Упражнения**

**Специальные упражнения**

Группа А — для совершенствования базовых двигательных качеств. Все эти упражнения необходимо пройти до упражнений.

Группа В — для совершенствования специальных умений и навыков.

**Упражнения для совершенствования движения ног**

1. Ходьба в стопу, с опорой на выйти одного из внутренних суставов.
2. Ходьба в стопу, с опорой на выйти одного из внутренних суставов.
3. Ходьба в стопу, с опорой на выйти одного из внутренних суставов.
4. Ходьба в стопу, с опорой на выйти одного из внутренних суставов.
5. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
6. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
7. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
8. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
9. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
10. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.

**Упражнения для совершенствования движения таза, ягодиц и поясничной области**

11. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
12. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
13. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
14. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
15. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
16. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
17. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
18. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
19. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
20. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
21. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
22. При ходьбе на выйти одного из внутренних суставов.
71. Ходьба с "накручиванием", стоя на правую лапу (напри- 
мер на правой), выполнять движение ногой вперед, а не в сторону. 
72. На положении стоя на левой ноге, правая согнута вперед, 
руки перед грудью, развернутое положение ноги вправо и влево, 
показывать движение левой с движением руками в противоположную сторону (рис. 4). 
73. То же, но с опорной рукой. 
74. Прыжки с разом поздравления тела вокруг вертикальной оси вправо и влево вперед. 
75. Ходьба влево боком вперед, правая нога один раз движется 
перед левой, а другой - за неё, с разом поздравления тела. 
76. То же, но правым боком вперед. 
77. Ходьба влево боком вокруг вертикальной оси. Длина шага 40-50 см. 
78. Спиральная ходьба "любовь" на 3-4 и вправо и влево (рис. 5). 
79. Ориентированная ходьба с почти выпрямленными руками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЪЕМНОСТВОЙ ДИНАМИКИ 
РУК И ШЕЕННОГО ПЕЛЯСА

80. Спиральная ходьба, руки согнуты перед грудью.
81. Скругленная ходьба, руки за головой.
82. Скругленная ходьба с пальцами на плечах и с пальцами став в 
звезду с рисунком (рис. 6).
83. Невеселье движение рук на месте.
ТРЕНИРОВКА

Динамичность спортивных результатов скорее всего достигается благодаря многогранный длительной тренировке. Все в тренировку привлекает нередко взрослые спортсмены, но, как правило, они затрачивают 4-6 лет на систематическое совершенствование, прежде чем выйдут из отрасли и начнут посвящать в истину спорта (ОООД или мастера спорта (МС)). Более того, большинство взрослых спортсменов, у которых этот срок был несколько меньше: А. Сологуб, Н. Соловьева, Н. А. Соловьева. Но есть спортсмены, которые достигали подлинного мастерства только за 6-7 лет, начав свои тренировки в детском или юношеском возрасте: Ю. Рыбак, Н. Зинченко, М. Зайцев и др.

Основной причиной многогранный тренировок - поддержание в увеличении тренировочной нагрузки, ее достижение улучшением как объема тренировочных средств, так и их интенсивности.

До определенного времени увеличивается главным образом объем тренировочных средств, затем тренировочный эффект достигается за счет повышения интенсивности, во внимание упражнения, скорость прихождения отраслевых достижений, так в отношенииский, т.е. увеличение плана и бега, выполненных при ЧСС 130 уд/мин и больше.

Как вать 000, что в первых годах тренировки их роль в значительном числе, тем не последних, когда уже произошел значительный, заложенный в основе массовыми средствами для была спортивной тренировки. Отметим также, что совершенствование техники включает постоянный поиск любителей тренировок и спортивных на всех многоязычных путях тренировок.

Массовые тренировки в спортивной ходе имеют несколько этапов. Большинство тренировок, но пути совершенствования.
спортной ходьбы, знакомство с основными техниками скороподъема: совершенствование взрывных качеств, необходимых будущему мастеру спорта.

Этот период характеризуется разнообразными физическими упражнениями, имеющими прямое отношение к ОФП, так как целям специальной физической подготовки весьма соответствует. В этом периоде подходит к концу 2-я, особенно важно не забывать об эмоциональности тренировочных занятий, чтобы у ребят не произошло маховое азартное спортивной ходьбы.

Средства тренировки на этапе: спортивная ходьба с резной скоростью; специальные упражнения спортивная ходьба; бег на 1 км, бег на кросс на 5 км, бег на 10 км, бег на 20 км, бег на марафонскую дистанцию (26 км).

В этот период ребята с успехом могут выступать в соревнованиях в беге, в ходьбе на дистанциях 3000 м, 5000 м, 10000 м, а также в других видах легкой атлетики. За 3-4 года подготовки на этом этапе общий объем специальных средств составляет около 2000 до 3000 м в год, а объем специальных средств, выполненных при НСС 130 у.м./мин и выше, это за 2-3 года может быть равен 900-2000 м. Основными средствами спортивной скорости (скоростно-силовыми) являются бег в размере 3000 м, бег в размере 5000 м, бег в размере 10000 м. Усилия специальных средств - до 400-500 м; усилия тренировочных занятий - до 500-600 м (счет в уронах занятия), из них на 1 км приходится 35-40%. Периодически спортивная скорость включает в себя бег - до 4-5.

Контрольные упражнения на этапе: бег 400, 1000, 2000 м; бег в длину и в среднее, бег до 1000 м; бросок гибкого мяча (3,3 м); бег на дистанциях 3000, 5000 м, 10000 м. Эта система тренировок позволяет подойти к спортивной беговой дистанции в размере 7,5-8,5 км в год.

Этап укрепления специализации

На этом этапе происходит дальнейшее развитие тренированных нагрузок. В этот период упражняются в значительной степени специальные упражнения, объединенные в объем специальных средств, выполненных при НСС 130 у.м./мин и выше (вся направленным специализированный этап).

Затем сохраняется доля ОФП, однако увеличивается количество соревнований до 10-12 стартов в год. Основные физические нагрузки выполняются системой соревнований. На этапе укрепления специализации необходимо научиться сохранять форму спорта на основе высокой скорости ходьбы. Задача этапа - достижение результатов: спортивная скорость в размере 6,00-6,05 м/с, скорость ходьбы 10 км: 44,50, 49,30, 51,30; 3000 м: 6,16, 6,30, 6,50; 10 км: 34,30, 36,30.

ИЗМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Этап подготовительный период продолжается 26 недель и состоит из общефизического (10 недель) и специальной подготовки (16 недель) этапов (табл. 3). Длительность 6-го этапа 56 недель, 7-го этапа 52 недели, 8-го этапа 56 недель.

Этап подготовительного этапа характеризуется некоторыми изменениями в упражнениях спортивной ходьбы, в том числе и на этапе укрепления специализации. В этот период также проводятся соревнования с элементами специальной подготовки. Эффективно применяются упражнения, направленные на укрепление физической подготовки и на развитие специальных способностей в видах легкой атлетики (бег, боб), направленные на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, вселение физической нагрузки, укрепление тайны спортивной ходьбы.

На этом этапе выполняются специальные упражнения спортивной ходьбы, бег, боб, разнообразные упражнения, спортивные игры, льви, специальные упражнения, направленные на совершенствование техник ходьбы и развития необходимых качеств (например, для развития специальной мощности, улучшения общего уровня физической подготовки) и т.д.

Специальная подготовка на этапе специализации спортивной ходьбы имеет целью не только готовность к соревнованиям, но и подготовку к соревнованиям. Специализация включает в себя общую подготовку, направленную на укрепление физической подготовки и на развитие специальных способностей в видах легкой атлетики (бег, боб), направленные на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, вселение физической нагрузки, укрепление тайны спортивной ходьбы и т.д.

Специальная подготовка на этапе специализации спортивной ходьбы имеет целью не только готовность к соревнованиям, но и подготовку к соревнованиям. Специализация включает в себя общую подготовку, направленную на укрепление физической подготовки и на развитие специальных способностей в видах легкой атлетики (бег, боб), направленные на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, вселение физической нагрузки, укрепление тайны спортивной ходьбы и т.д.

Специальная подготовка на этапе специализации спортивной ходьбы имеет цель не только готовность к соревнованиям, но и подготовку к соревнованиям. Специализация включает в себя общую подготовку, направленную на укрепление физической подготовки и на развитие специальных способностей в видах легкой атлетики (бег, боб), направленные на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, вселение физической нагрузки, укрепление тайны спортивной ходьбы и т.д.

Специальная подготовка на этапе специализации спортивной ходьбы имеет цель не только готовность к соревнованиям, но и подготовку к соревнованиям. Специализация включает в себя общую подготовку, направленную на укрепление физической подготовки и на развитие специальных способностей в видах легкой атлетики (бег, боб), направленные на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, вселение физической нагрузки, укрепление тайны спортивной ходьбы и т.д.

Специальная подготовка на этапе специализации спортивной ходьбы имеет цель не только готовность к соревнованиям, но и подготовку к соревнованиям. Специализация включает в себя общую подготовку, направленную на укрепление физической подготовки и на развитие специальных способностей в видах легкой атлетики (бег, боб), направленные на укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, вселение физической нагрузки, укрепление тайны спортивной ходьбы и т.д.
Задачи первого этапа соревновательного периода:
получение уровня теоретических знаний, дальнейшее развитие и совершенствование необходимых спортивных физических и коррекционных качеств, подготовка к максимальным нагрузкам; совершенствование технического мастерства, в частности, совершенствование основных элементов с прыжками при выездах, скоростных передвижениях.
Средства тренировки: обновление упражнений, приведенные к разным и в вечернечем тренировочном плане, специальные упражнения с целью совершенствования техники спортивной ходьбы и развитии скоростных способностей; применение ходьбы с различной скоростью (до максимальной возможной); бег с резервным и переменной скоростью и, наконец, обычные прогулки;
Задачи второго этапа (основной соревновательный) соревновательного периода та же, что и на предыдущем предварительном этапе, на этом этапе следует: достижение спортивной формы и поддержание ее в течение всего этого этапа.
Средства тренировки те же, что на предыдущем этапе.
В тренировочном плане указаны задачи: а) повышение ОФП на достижительном уровне; б) увеличение нагрузок по специальной тренировочной программе; в) уточнение техники спортивной ходьбы; г) развитие выносливости.
Период тренировки: это период "базовой ходьбы" и сокращение нагрузок. Тренировка спортивной ходьбы в этом периоде значительно облегчена, как и в предыдущем этапе.

Б) СВОБОДНОЕ СОВЕРШЕНИЕ СПОРТА

Четвертый этап можно рассматривать как ограничение программ третьего - этапа усовершенствования. Несколько изменение в спортивной ходьбе и увеличение амплитуды прыжков, иногда довольно большой быстрота, а также что-то похожее на общую свободу, характерно использование физического и моторического развития. Для достижения высоких результатов в спорте необходимо динамичное развитие.
Тренировочная нагрузка.

Увеличение тренировочной нагрузки осуществляется за счет повыше- ния общего объема специальных средств, спортивной ходьбы при ЧСС 130 уд/мин и больше, увеличения сердечной скорости ут-ра.

Переход к этапу, а также другие средства и методы тренировки соответствуют приведенному этапу. Принцип постепенного увеличения и недельных циклов также сохраняется этап упорядоченной специализации.

Приведем примерный план круглогодовой тренировки на этапе спортивного совершенствования (табл. 3).

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

На этапе нужно снизить нагрузку в натренированных, хотя количество тренировочных дней может оставаться тем же, объем нагрузки в отдельных тренировочных занятиях необходимо для выполнения обязательно.

Контрольный км 10-12 км должен быть проведен на 10-12 дней до старта на 40 км, а контрольный км 30-40 км на 15-20 дней до старта на 40 км. В тех случаях, когда спортсмен пропускает часть спортивных соревнований, проведение контрольных км необходимо.

Интенсификация перед соревнованиями, как правило, зависит от 2-3 дня. Контрольный км 10-12 км должен быть проведен на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не более, а контрольный км 30-40 км — на протяжении 50-60 км и не больше 50-60 км.

Гимнастические упражнения по возможности не должны отличаться от режима прошлых дней.

В эти соревнования следует проводить на 50-60 км и не более по пути преодоления. Среди других режимов может быть 10-15 км. Разминка перед соревнованиями состоит из медленного бега, спортивной ходьбы, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Для этого, чтобы более свободно и свободно, как предсказать начальника дисциплины, в результате получается соревнования подъем и ускоре-

<table>
<thead>
<tr>
<th>Таблица 3</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Период</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Период варований</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ме 3-4 раза по 50-150 м. Очень часто спорщик чередует выполнение упражнений и специальных упражнений в размене с медленным ходом или медленным бегом. Важным элементом упражнений является расширение объема клубной соревнований на 3000-6000 м со скоростью, равной или близкой тем, на которых ранеегонка.

7. Важно научиться на старте (на 2 км — 800 м) не ослабевать до конца дистанции. Некоторые строители и тем самым обеспечить себе победу.

8. Задача ходьбы в соревнованиях в том и только в том — обеспечить себе победу.

9. Очень важно попасть на дистанцию в соответствии с заявленной средней скоростью и т. д.

10. Ходьба на соревнованиях в антитоксическом сжатии сопровождается значительным увеличением объема спортивных упражнений.

11. В начале сезона следует включать в тренировочный план упражнения, направленные на улучшение техники ходьбы, а также на развитие силы и выносливости.

12. Технический план на дистанции задается индивидуально, в зависимости от состояния спортсмена, его возможностей и целей, которые стоят перед ним. Важно учитывать тот факт, что в начале сезона упражнения должны быть постепенно усложняться.

13. Скорость ходьбы на соревнованиях может достигать 6-7 км/ч по градусу, но на дистанции 3000-6000 м она должна быть не ниже 5 км/ч.

14. Основа концепции соревнований — это подготовка и соревнования в рамках 3000-6000 м. В начале сезона рекомендуется выполнять несколько соревнований с различной нагрузкой, чтобы подготовиться к главной дистанции.

15. Важно рассчитывать на то, что спортивный успех будет зависеть не только от физической подготовленности, но и от психологической устойчивости и мотивации к победе.

16. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии проходят по следующему плану:

а) при ходьбе должна соблюдаться непрерывный контакт с землей, т. е. вынос вперед ноги должен касаться земли до конца, как и после ходьбы, и не должно быть ни притоплений, ни выносов;

б) скорость ходьбы должна быть такова, чтобы спортсмен мог уверенно и стабильно ставить одну ногу поверх другой, не затрудняться с движением.

17. На соревнованиях в антитоксическом сжатии упражнения на дистанции должны быть направлены на развитие техники ходьбы, а также на укрепление мышечных групп, улучшение координации и реакции.

18. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

19. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проходить в стадионе или на открытой площадке, где будет обеспечена безопасность для всех участников.

20. Важно учитывать, что результаты соревнований на дистанции 3000-6000 м будут зависеть не только от физической подготовленности и техники ходьбы, но и от состояния организма на момент соревнований.

21. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

22. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

23. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

24. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

25. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

26. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

27. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

28. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

29. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

30. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

31. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

32. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

33. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

34. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

35. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

36. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

37. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

38. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

39. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

40. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

41. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

42. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

43. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

44. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

45. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

46. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

47. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

48. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.

49. Соревнования на соревнованиях в антитоксическом сжатии должны проводиться с учетом всех условий безопасности и гигиены.

50. Важно учитывать, что на дистанции 3000-6000 м скорость ходьбы может быть установлена индивидуально для каждого спортсмена, учитывая его физические возможности и опыт.
показывается в одном месте. В среде на 20 км трасса должна быть закрыта, причем длина "креста" и серповидных на ходбе на 20 км должна быть не менее 1200 м и не более 3 км, а на дистанции 5 км — не менее 5 км. При организации начала и финиша на стадионе путь по беговой дорожке не должен превышать двух кроссов, после стартов и одного в конце дистанции.

Сообщение о предупреждении или дезаквалификации участника оформляется письмом белого (при предупреждении) или красного (при дезаквалификации) фона или даже соответствующего цвета с изображением условного знака на кисти, одновременно с этим участок называется именем участника (их его фамилии). При предупреждении соревнований на стадионе и дезаквалификации участников сообщается также и по радио.

Участник, получивший предупреждение, должен поднять свой ручку в подтверждение того, что он слышал сказанное ему предупреждение.

Дезаквалифицируемый участник при проведении соревнований на дороге стадион должен носить на руке белый флаш с надписью, а при ходьбе на стадион — носить свою кисть с надписью с флагом.

На соревнованиях по бегу на стадион дезаквалификация может произойти в случае остановки соревнований, если решение не позволяют ранее сообщить участникам о его дезаквалификации.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Соревнование</th>
<th>Место</th>
<th>Спорт</th>
<th>Участник</th>
<th>Количество участвующих</th>
<th>Результаты</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Триатлон</td>
<td>Москва</td>
<td>Футбол</td>
<td>30 участников</td>
<td>15,5 км</td>
<td>1 час 29 мин</td>
</tr>
<tr>
<td>Велоспорт</td>
<td>Санкт-Петербург</td>
<td>Велосипед</td>
<td>20 участников</td>
<td>40 км</td>
<td>2 часа 10 мин</td>
</tr>
<tr>
<td>Бег</td>
<td>Ленинград</td>
<td>Бег на 10 км</td>
<td>10 участников</td>
<td>10 км</td>
<td>1 час 15 мин</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Методические рекомендации
Методика преподавания и обучение техники спортивной ходьбы
(для студентов I курса факультета физической культуры)
Составители: Лазьяков Владимир Сергеевич,
Черняховская Надежда Владимировна,
Прижняк Александр Федорович
Ответственный за выпуск А.Ф. Севькох

Подписано в печать 07.02.94. Формат 60х84 1/16.
Бумага пищевая № 1. Печать офсетная. Усл. п. л. 2,33

Отпечатано на ротапринте ППУ, г. Гомель, ул. Советская, 100.