



## ІННОВАЦІЇ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБИ

**Калитка Світлана**

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри фізичної  
культури і спорту*

*Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

**Боровська Надія**

*асистент викладача кафедри фізичної культури,  
спорту та здоров'я*

*Луцького національного технічного університету*

Перші офіційні змагання зі спортивної ходьби відбулись в Англії в 1866 році на дистанції 7 миль (11 км 263 м), яку подолали чотири спортсмени чоловіки. Зростала популярність спортивної ходьби і змагання почали проводити як на короткі дистанції (1-7 миль) так і на довгі між великими містами і в різних країнах. У 1892 році відбулися перші великі міжнародні змагання у Франції між містами Париж і Бельфор (496 км). З року в рік удосконалювалася техніка спортивної та зростала швидкість на дистанції, що потребувало від спортсменів розвитку витривалості та координаційних здібностей [1, с. 245-256].

У 1908 році спортивна ходьба серед чоловіків стала олімпійським видом спорту, спортсмени змагалися на двох дистанціях. На наступних Олімпіадах дистанції змінювалися, на дистанції 50 км спортсмени змагаються з 1932 року, а 20 км — із 1956 року. Жінки почали змагатися у спортивній ходьбі на Олімпіадах з 1992 року на дистанції 10 км, а у 2000 році - на дистанції 20 км [2, с. 134-147].

На командному чемпіонаті світу у квітні 2024 року вперше було проведено змішану естафету зі спортивної ходьби. XXXIII Олімпійські ігри стали лише другим великим офіційним турніром, на якому спортсмени-ходаки змагалися в естафеті. Дисципліна була придумана лише у квітні 2023 року [4].

Змагання у змішаній естафеті зі спортивної ходьби було проведено на Олімпійських іграх уперше. Вона замінила у програмі Ігор чоловічу спортивну ходьбу на 50 кілометрів, завдяки чому дозволила досягти гендерної рівності в рамках олімпійського легкоатлетичного турніру (кількість дисциплін для чоловіків та жінок зрівнялася). Команди склалися з 2 осіб (чоловіки та жінки), кожен з яких долав по 2 етапи. Чоловік проходив перший етап (довжиною 11,4 км) та третій етап (10 км),



жінка – другий етап (10 км) та четвертий етап (10,8 км). Загальна довжина естафети дорівнювала 42 км 195 м, що відповідає довжині марафону [3].

Змагання у змішаній естафеті зі спортивної ходьби на XXXIII Олімпійських іграх 2024 року відбулися 7 серпня у Парижі (Франція). Кругова траса довжиною 1 км була прокладена навпроти Ейфелевої вежі Єнським мостом і площею Трокадеро біля Палацу Шайо [3].

Команду України у змішаній естафеті зі спортивної ходьби представляли Іван Банзерук і Людмила Оляновська, які подолали дистанцію за 3 години 01 хвилину та 50 секунд і зайняли 17 позицію. Перший етап Іван Банзерук подолав за 45 хвилин 43 секунди, посівши 20 позицію. На другому етапі Людмила Оляновська перемістилася на 16 позицію із загальним часом 1:29:06. На третьому етапі Іван Банзерук здав позицію на 19 місце із загальним часом 2:13:44. І на завершальному етапі Людмила Оляновська знову піднялася на 17 позицію і завершила естафету з часом 3:01:50.

Людмила Оляновська приймала участь і в спортивній ходьбі на дистанції 20 кілометрів, пододала її з часом 1:29:55 та посіла 14 позицію. Змагання з ходьби на 20 км відбувалися 1 серпня і у чоловіків, і у жінок, тому на відновлення та підготовку до змішаної естафети залишалось мало часу.

Отже, змішана естафета зі спортивної ходьби новий вид легкої атлетики, що потребує високого рівня прояву витривалості обох спортсменів, вмілого відбору цих спортсменів та спеціальних тренувань. У зв'язку з тим, що спортсмени долають два етапи по 10-11 кілометрів, їх тренувальний процес має включати відповідні навантаження з більшою швидкістю, ніж тренування при підготовці до 20 км. Тому на основні старту доцільно готувати спортсменів, які будуть виступати тільки у змішаній естафеті, оскільки після виснажливих 20-ти кілометрових дистанцій організм спортсменів не встигає достатньо відновитися. Ми вбачаємо у цьому перспективу розвитку даного виду спорту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. - 340 с.
2. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетичі. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів - Вінниця: ВДПУ. – 2007-195 с.
3. <https://olympics.com/en/paris-2024/reports/athletics/marathon-race-walk-relay-mixed>
4. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивна\\_ходьба](https://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивна_ходьба).