

Вовченко Інна Іванівна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0001-5267-462X>

СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. Виступи провідних легкоатлетів України на світових першостях за роки незалежності свідчать про те, що бігуни-стаєри протягом багатьох років не можуть пробитися до фіналів і боротися за нагороди Чемпіонатів. Ця тенденція спонукає до перегляду й пошуку ефективних методів підготовки спортсменів. У деяких видах, особливо в стрибках у висоту наші спортсмени гідно можуть конкурувати на світових першостях, але якщо розглядати результати у бігових видах на витривалість, то підготовка бігунів-стаєрів не дозволяє їм претендувати на провідні позиції у світовому рейтингу. Значний розрив у результатах у порівнянні зі світовими лідерами спонукає до обґрунтування використання методів у тренувальному процесі легкоатлетів з бігу на витривалість. Питання вдосконалення методів спортивної підготовки досліджується багатьма фахівцями. Аналіз літературних джерел свідчить про домінування концепції щодо необхідності виконання значних обсягів роботи бігунами-стаєрами. У зв'язку з цим, розробка та адаптація тренувальних програм для українських спортсменів набуває особливої актуальності.

Мета статті – здійснити аналіз та визначити переваги методів підготовки легкоатлетів у тренувальному процесі з бігу на витривалість.

Аналіз виступів провідних легкоатлетів України на міжнародних аренах свідчить про те, що сучасна підготовка бігунів на довгі дистанції потребує перегляду та удосконалення тренувального процесу і підвищення результативності. Теоретичний аналіз спеціальної літератури та документальних матеріалів дозволив вивчити методи спортивного тренування бігунів-стаєрів й визначити переваги їх використання у тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки легкоатлетів. За результатами опитування бігунів на довгі дистанції встановлено, що спортсмени віддають перевагу різним системам тренувань, зокрема португальській моделі, моделі радянської школи бігунів-стаєрів, норвезькій моделі.

Проте варто звернути увагу на систему підготовки африканської моделі (обсяг, висота) у поєднанні з європейськими моделями (інтенсивність, побудова тренувань).

Ключові слова: легкоатлети, підготовка, тренувальний процес, біг на витривалість, модель, метод.

Vovchenko Inna Ivanivna Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor, Ivan Franko State University of Zhytomyr, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0001-5267-462X>

TRAINING PROGRAMS FOR LONG-DISTANCE RUNNERS

Abstract. The performances of Ukraine's leading track and field athletes at world championships since independence show that middle-distance runners have been unable to reach the finals and compete for championship medals for many years. This trend calls for a reevaluation and search for effective training methods for athletes. In some events, particularly the high jump, our athletes can compete effectively at world championships; however, when considering results in endurance running events, the training of long-distance runners does not allow them to contend for top positions in the world rankings. The significant gap in results compared to world leaders calls for a justification of the methods used in the training process of endurance runners. The issue of improving athletic training methods is being studied by many experts. A review of the literature indicates that the prevailing view is that middle-distance runners need to perform a significant volume of work. In this regard, the development and adaptation of training programs for Ukrainian athletes is becoming particularly relevant.

The purpose of this article is to analyze and identify the advantages of training methods for track and field athletes in endurance running.

An analysis of the performances of Ukraine's leading track and field athletes on the international stage indicates that modern training for long-distance runners requires a review and refinement of the training process and an improvement in performance.

A theoretical analysis of specialized literature and documentary materials has made it possible to study the methods of athletic training for long-distance runners and to identify the benefits of applying them in the training process at various stages of athletes' long-term preparation.

A survey of long-distance runners found that athletes prefer various training systems, including the Portuguese model, the Soviet model of long-distance running, and the Norwegian model.

However, it is worth noting the African training model (volume, altitude) combined with European models (intensity, training structure).

Keywords: track and field athletes, training, training process, endurance running, model, method.

Постановка проблеми. Детальний аналіз виступів провідних легкоатлетів України на світових першостях за роки незалежності засвідчує, що вітчизняні бігуни на довгі дистанції протягом багатьох років не можуть пробитися до фіналів та на рівних конкурувати за нагороди Чемпіонатів світу чи Олімпійських ігор. Ця тривала відсутність результатів міжнародного рівня серед українських стаєрів спонукає до перегляду й пошуку ефективних методів підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці спорту здійснили добірку матеріалів про виступи українських легкоатлетів на Чемпіонатах світу, Олімпійських іграх [2; 3; 5; 15; 16] та проаналізували результати спортсменів за видами легкої атлетики. У деяких видах, особливо в стрибках у висоту наші спортсмени гідно можуть конкурувати на світових першостях, але якщо розглядати результати у бігових видах на витривалість, то підготовка бігунів-стаєрів не дозволяє їм претендувати на провідні позиції у світовому рейтингу.

Науковці сфери фізичної культури і спорту приділяють значну увагу використанню методів та засобів [7; 14] щодо ефективної побудови тренувального процесу [8, 13] у підготовці легкоатлетів [1; 11; 17]. Підготовленість атлетів з бігу на витривалість вивчалася у багатьох працях [4; 6 та інші], зокрема тренерський склад федерації легкої атлетики України постійно працюють над удосконаленням підготовки спортсменів до важливих стартів [9].

Значний розрив у результатах у порівнянні зі світовими лідерами спонукає до обґрунтування використання методів у тренувальному процесі легкоатлетів з бігу на витривалість.

Питання щодо особливостей методів спортивного тренування вивчали ряд науковців та тренерів, де більшість схиляються до думки, що обсяг роботи бігунів-стаєрів повинен бути великим [3; 9; 10; 12; 17 та інші]. Тому, актуальність даного питання щодо підготовки бігунів-стаєрів в Україні не викликає сумнівів і привертає увагу фахівців сфери спорту.

Мета статті – здійснити аналіз та визначити переваги методів підготовки легкоатлетів у тренувальному процесі з бігу на витривалість.

Досягнення мети здійснювали за допомогою методів теоретичного аналізу науково-методичної літератури, документальних матеріалів, опитування.

Виклад основного матеріалу. Аналіз виступів і досягнень українських легкоатлетів на світових першостях та Олімпійських іграх упродовж усього періоду незалежності України дозволяє констатувати очевидну невідповідність у розподілі нагород. Статистичні дані засвідчують, що попри вагомий здобутки вітчизняної збірної у секторах для стрибків, метань, а також у багатоборстві та спринтерських дисциплінах, у загальному заліку медалей за видами легкої атлетики немає жодної нагороди з бігу на довгі дистанції. Така тривала

відсутність конкурентоспроможних результатів на світовій арені серед вітчизняних стаєрів чітко відображає наявність спаду в цих бігових видах та вказує на наявність суттєвих прогалин у наявній методології підготовки спортсменів високої кваліфікації. Окреслена тенденція викликає практичну необхідність детального вивчення та критичного переосмислення передових світових моделей підготовки бігунів на довгі дистанції. Йдеться, перш за все, про детальний аналіз успішного досвіду домінантних африканських шкіл, зокрема Кенії та Ефіопії, а також сучасних європейських і американських тренувальних концепцій, які демонструють високу стабільність результатів.

Фінська модель підготовки з бігу на довгі дистанції складається з темпових комбінацій. Представники фінської школи запровадили метод, що базується на швидкісній витривалості та періодизації тренувань протягом року. Дослідження цієї класичної європейської моделі є надзвичайно цінним для сучасної спортивної науки. Воно переконує в тому, що раціональне керування темпом і часом відновлення, закладене фінськими фахівцями, залишається фундаментальною базою для побудови ефективних тренувальних програм і може бути частково інтегроване в систему підготовки сучасних українських бігунів на витривалість.

Шведська система тренування має ряд переваг перед методами, які використовували фіни та пропонує гру швидкостей «фартлек», що стала проривом у тренувальному процесі бігунів на довгі дистанції, оскільки дозволила кардинально змінити характер адаптації організму до навантажень підвищеної інтенсивності.

Німецькі тренери помітили, що недолік системи підготовки фінських бігунів – відсутність необхідної роботи над швидкістю і спеціальною витривалістю. У пошуках нових шляхів підготовки бігунів німецькі фахівці почали використовувати повторний швидкісний біг, тобто метод інтервального бігу. У Гершлера – Райндела був описаний метод інтервального тренування з оптимальними паузами відпочинку. Ернст Ван Аакен вважав, що важливою вимогою прогресу бігуна є великий обсяг повільного бігу.

Тренер Ренато Канова використовував у підготовці бігунів на довгі дистанції метод прогресії специфічної витривалості. Суть цієї прогресії полягає у поступовому збільшенні тривалості або обсягу бігових відрізків, що виконуються на швидкості, максимально наближеній до цільового змагального темпу. Один із перших почав включати вивчення лактату на тренуваннях.

Система підготовки Артура Лідьярда вважається класичною моделлю, яка заклала основи сучасних систем підготовки бігунів на довгі дистанції. Артур Лідьярд описав побудову тренування, що базувалась на повільному бігу для зміцнення серцево-судинної системи. Він використовував у великих обсягах специфічні засоби тренування, розробив новий варіант перемінного

ISSN 2786-6025 Online

бігу, широко застосовував біг по пагорбах. Новозеландські тренери на сучасному етапі адаптують модель під інноваційні технології моніторингу навантажень.

Система підготовки чеського стаєра Еміля Затопека включала величезні обсяги швидкого бігу з короткими періодами відпочинку, що дозволило запровадити інтервальний метод тренувань. Ще однією складовою успіху була надзвичайна стійкість до несприятливих умов.

Модель класичної радянської школи витривалості передбачала залучення до спортивної практики засобів і методів тренувань, максимально наближених до вимог змагальної діяльності. З позиції сучасного розуміння тренувань бігунів на довгі дистанції в цій системі були слабкі сторони: захоплення значними обсягами інтервальних форм тренувань.

Португальську школу бігу створювали на основі найкращих світових практик, починаючи з інтервального тренування Еміля Затопека. Поступово сформувалася методологія, що набула статусу національної спортивної доктрини й ґрунтувалася на поєднанні великих обсягів аеробної роботи, високої інтенсивності і специфічних умов тренувань.

Британська модель – це метод рівномірного темпу. Особливістю тренування англійських бігунів на середні і довгі дистанції на сучасному етапі є збільшення тренувальних навантажень й кількості інтенсивного інтервального бігу, при збереженні бази великого обсягу кросового бігу та цілеспрямованої силової підготовки.

Французька система тренувань бігунів на витривалість, що активно розвивалася протягом ХХ століття, сформувалася як високоефективна інтегральна модель, яка гармонійно поєднала в собі найкращі елементи англійської та шведської шкіл бігу. Проте ключовою рисою французької моделі став акцент на проведенні переважної більшості тренувальних занять в умовах пересіченої місцевості.

Угорська система тренувань, сформована у середині ХХ століття здійснила справжній прорив у легкій атлетичі, започаткувавши концепцію багатоповторного інтервального бігу. Ця методика базувалася на виконанні надзвичайно великої кількості коротких відрізків із чітко регламентованими паузами для відпочинку у вигляді повільної ходьби чи бігу підтюпцем. Фізіологічна суть угорського підходу полягала в тому, що сумарний обсяг інтенсивної роботи за одне тренування міг досягати десятків кілометрів, що дозволяло підвищити як аеробну потужність, так і лактатну витривалість спортсменів.

Тренування американських бігунів проводилося у більшості в умовах стадіону, які запозичили метод англійських бігунів та додали серії пробіжок на швидкість і швидкісну витривалість. Американці надавали велике значення

ISSN 2786-6025 Online

правильній тактиці бігу та схилялися до максимального темпу на першій половині дистанції з мінімальним зниженням швидкості.

Японські фахівці постійно вивчають передовий досвід таких країн як Німеччина, Норвегія, Швеція та інші. Біг на довгі дистанції був і залишається досить поширеним та постійно розвивається.

За останні десятиріччя елітними бігунами на довгі дистанції вважаються африканські атлети. Кенійська і марокканська системи базується на тренуванні у високогір'ї, більш науково обґрунтованою вважають марокканську модель.

Протягом ХХ століття системи підготовки бігунів на довгі дистанції постійно вдосконалювались, величезну частину методів використовують бігуни і в ХХІ столітті. До кінця минулого століття системи підготовки вже стали схожими на взаємопов'язаний комплекс різних методів спортивного тренування [10; 12; 16; 17].

Виникає потреба ретельно проаналізувати, які саме системи тренувань та методичні підходи використовують українські бігуни-стаєри у своєму тренувальному процесі на сучасному етапі. Такий комплексний підхід слугуватиме теоретичним підґрунтям для розробки ефективних рекомендацій для оптимізації багаторічної підготовки атлетів в бігу на витривалість.

Щоб з'ясувати, які системи тренувань використовують бігуни на довгі дистанції було проведено опитування бігунів на довгі дистанції та встановлено (рис.1), що 25 % атлетів застосовують норвезький метод, але не регулярно; 75 % спортсменів не використовували цей метод.

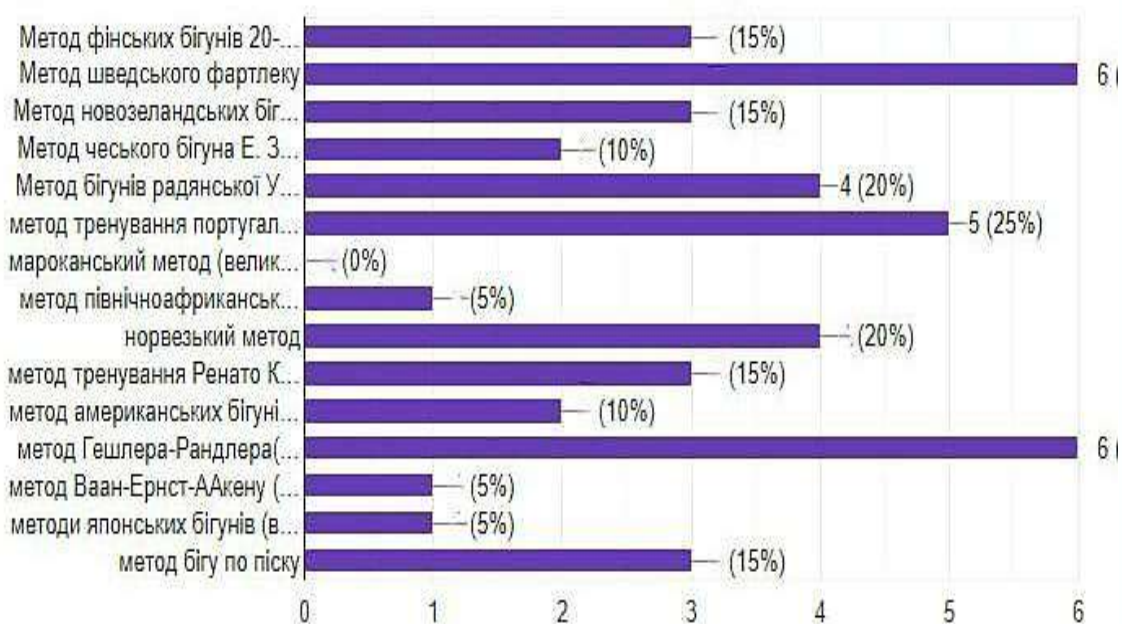


Рис. 1. Використання методів тренувань українськими бігунами на довгі дистанції

ISSN 2786-6025 Online

Норвезький метод з огляду на сучасні тенденції розвитку методів тренувань з бігу на витривалість є доволі прогресивним, який передбачає високі обсяги інтервальної роботи на рівні порогу анаеробного обміну, що в світі набуває популярності, але в Україні значного поширення не має. Вважаємо за необхідне не лише збільшувати обсяги тренувальних навантажень, а й використовувати нові методи підготовки бігунів на довгі дистанції.

Результати проведеного анкетування серед бігунів-стаєрів дозволили виявити реальний стан інтеграції передових іноземних моделей у вітчизняну практику бігу на витривалість. Зокрема, аналіз відповідей засвідчив, що лише 15 % опитаних атлетів впроваджують метод прогресії специфічної витривалості Ренато Канови у тренувальний процес. Разом із тим, навіть ця незначна частина респондентів зазначила, що використання зазначеного підходу має переважно епізодичний характер і не застосовується на постійній основі протягом усього річного макроциклу. Водночас переважна більшість опитаних атлетів, яка становить 85 % від загальної вибірки респондентів, констатувала повну відсутність методу Ренато Канови у структурі своїх тренувань, що може бути пов'язане з браком методичного супроводу або недостатнім технічним забезпеченням для лактатного моніторингу.

Щодо інших систем підготовки, то найбільшу перевагу спортсмени надають методу шведського фартлеку та методу Гешлера-Рандлера (по 30 % усіх опитаних), методу тренувань португальських бігунів – 25 %, методу тренування радянських бігунів й методу підготовки норвезьких бігунів – 20 %. Метод підготовки за системою фінських бігунів, за системою новозеландських бігунів, за методом Ренато Канови та за методом бігу по піску – по 15 % легкоатлетів. Найменшу перевагу спортсмени надають методам підготовки чеха Еміля Затопека та американських бігунів (по 10 %), а також системам підготовки японських бігунів, північноафриканських бігунів та методу Ваан-Ернст-Аакену (по 5 %). На дане запитання респонденти мали можливість обрати кілька варіантів відповідей (рис.1).

Багато фахівців вважають, що підготовка в горах є необхідною для досягнення високих результатів з бігу на довгі дистанції. За результатами опитування 85 % спортсменів в своїх тренуваннях використовують підготовку в горах. У сучасній спортивній науці існує думка щодо того, що цілеспрямована підготовка в умовах середньогір'я та високогір'я є важливим чинником для досягнення конкурентоспроможних результатів світового рівня у бігу на довгі дистанції. Переважна більшість провідних вітчизняних та іноземних фахівців розглядають гірську підготовку як потужний стимулятор адаптаційних процесів.

Детальний аналіз періодичності та структури побудови гірської підготовки дозволив глибше з'ясувати специфіку застосування цього чинника

у вітчизняній практиці. Згідно з отриманими результатами анкетування, переважна більшість респондентів, а саме 75 % від загальної кількості опитаних спортсменів, інтегрують тренувальні збори в умовах середньогір'я у свій макроцикл лише 1–2 рази на рік. Така частота зазвичай збігається з базово-підготовчим етапом та періодом безпосередньої підготовки до основних національних чи міжнародних стартів. Ще 10 % опитаних практикують більш інтенсивний графік виїзду в умови гірського клімату 3–4 рази протягом річного циклу. Водночас аналіз анкетування показав, що стратегія цілорічного перебування та тренування в горах не практикується жодним із респондентів. Це зумовлено викликами воєнного стану в Україні, а також з географічними, логістичними та фінансово-економічними чинниками.

Порушене питання періодичності тренувань в гірських умовах характеризується надзвичайно високою практичною значимістю, оскільки воно безпосередньо відображає домінування бігунів Африканських країн на світовій арені. Сучасні дослідження в галузі спортивної антропології та фізіології доводять, що кенійські та ефіопські стаєри, які стабільно демонструють високі результати, практично повністю є вихідцями з високогірної місцевості. На відміну від українських атлетів, які застосовують гірський фактор лише на тренувальних зборах, африканські бігуни володіють перевагою постійного перебування в цих умовах. Оскільки проживання в горах протягом року для українських стаєрів є недоступним, виникає потреба в оптимізації саме тих 1–2 річних зборів, які проводить більшість спортсменів збірної (75 %).

Тривалий біг – невід'ємна частина підготовки стаєрів. Науковці у сфері фізичної культури і спорту завжди цікавились даним питанням. Його тривалість у кожного бігуна відрізняється. У кенійців тривалий крос – до 2 годин, у марокканців – приблизно 1 година. У опитаних нами спортсменів тривалий біг становить від 1 години до 2 годин. У 15 % опитаних тривалість такого бігу становить приблизно 1 годину, у 30 % тривалість такого бігу коливається в межах від 1 години до 1,5 годин. 55 % бігунів під тривалим бігом розуміють біг протягом 1,5 години – до 2 годин. Ніхто з українських бігунів не бігає понад 2 години.

Висновки.

1. Аналіз виступів провідних легкоатлетів України на міжнародних аренах свідчить про те, що сучасна підготовка бігунів на довгі дистанції потребує перегляду та удосконалення тренувального процесу і підвищення результативності.

2. Теоретичний аналіз спеціальної літератури та документальних матеріалів дозволив вивчити методи спортивного тренування бігунів-стаєрів й визначити переваги їх використання у тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки легкоатлетів.

3. За результатами опитування бігунів на довгі дистанції встановлено, що спортсмени віддають перевагу різним системам тренувань, зокрема португальській моделі, моделі радянської школи бігунів-стаєрів, норвезькій моделі. Проте варто звернути увагу на систему підготовки африканської моделі (обсяг, висота) у поєднанні з європейськими моделями (інтенсивність, побудова тренувань).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на ефективність використання методів спортивного тренування у підготовці бігунів на довгі дистанції.

Література:

1. Ахметов, Р. Ф., Максименко, Г. М., & Кутек, Т. Б. (2013). *Легка атлетика: Підручник*. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

2. Бобровник, В. І., Ткаченко, М. Л., Данилюк, Д. С., & Литвиненко, С. Г. (2022). Виступ збірної команди України з легкої атлетики на XXXII Олімпійських іграх (2021) у Токіо та XVIII Чемпіонаті світу (2022) у Юджині (Перспективи підготовки спортсменів в умовах воєнного часу). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 9(154), 25–29. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).06)

3. Бобровник, В. І., Ткаченко, М. Л., & Домарадська, Г. Г. (2018). Особливості виступів кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції в 2016–2017 рр. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(96), 10–14. <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/1d319570-c119-41be-ada9-48742d7d0e39>

4. Ванюк, О. (2025). Сучасні методи тренування бігунів на довгі дистанції. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 5(192), 49–52. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).09)

5. Вовченко, І. І., Шаверський, В. К., Гедзюк, Д. О., Кузінський, Ю. А., & Лівкович, О. О. (2024). Досягнення українських легкоатлетів на світових першостях у період незалежності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 10(183), 66–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).11)

6. Вовченко, І. І., Погоруй, А. О., & Гедзюк, Д. О. (2015). Тренування в умовах середньогір'я як засіб підвищення спортивного результату. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць*, (2), 10–13. <https://eprints.zu.edu.ua/17950/>

7. Гедзюк, Д. О., & Вовченко, І. І. (2013). Динаміка спеціальної фізичної підготовки бігунів на середні дистанції. *Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження — 2013»*, 237–238.

8. Криворученко, О. (2008). Структура фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі та середні дистанції. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3–4), 163–167.

9. Федерація легкої атлетики України. (2023). *Програма розвитку легкої атлетики в Україні на 2024–2028 рр.* <https://statistics.uaf.org.ua/books/flau-program-2024-2028.html> [1, 2]

10. Романчук, С. І., Курбаков, О. І., Величко, О. І., Дух, Т. І., & Дунець-Лесько, А. В.

ISSN 2786-6025 Online

(2023). Цільова комплексна програма легкої атлетики з видів витривалості (методичні рекомендації) (Я. С. Свищ, Ред.).

11. Сахновський, К. П., & Озімек, М. (2004). Сучасні аспекти структури багаторічної підготовки легкоатлетів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 50–54.

12. Семенець, Н. (2012). Огляд досвіду зарубіжних шкіл бігу на середні і довгі дистанції середини ХХ століття. *Теорія та методика фізичного виховання*, (4), 45–49.

13. Слюсаренко, І. В. (2022). Аналітичні аспекти побудови навчально-тренувального процесу бігунів на витривалість високого рівня кваліфікації. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (21–22 квітня 2022)*, 295–297.

14. Совенко, С. П., Андрущенко, Ю. М., Соломін, А. В., & Виноградов, В. Є. (2018). *Спортивна ходьба: навчальний посібник*. ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфін».

15. Україна на Олімпійських іграх (легка атлетика). (2026). В *Вікіпедія*. Оновлено 17 травня 2026. wikipedia.org [1].

16. Федерація легкої атлетики України. (2026). *Офіційний вебсайт*. <https://uaf.org.ua/>

17. Шульга, М. П., Закопайло, С. А., & Палатний, І. А. (2019). *Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі: навчально-методичний посібник (2-ге вид., випр. і допов.)*. ФОП Домбровська Я. М.

References:

1. Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., & Kutek, T. B. (2013). *Lehka atletyka: pidruchnyk* [Athletics: textbook]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].

2. Bobrovnyk, V. I., Tkachenko, M. L., Danyliuk, D. S., & Lytvynenko, S. H. (2022). Vystup zbirnoi komandy Ukrainy z lehkoi atletyky na XXXII Olimpiiskykh ihrakh (2021) u Tokio ta XVIII Chempionati svitu (2022) u Yudzyni (Perspektyvy pidhotovky sportsmeniv v umovakh voiennoho chasu) [Performance of the national athletics team of Ukraine at the XXXII Olympic Games (2021) in Tokyo and the XVIII World Championships (2022) in Eugene (Prospects for athletes' training under martial law conditions)]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 9(154), 25–29. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).06) [in Ukrainian].

3. Bobrovnyk, V. I., Tkachenko, M. L., & Domaradska, H. H. (2018). Osoblyvosti vystupiv kvalifikovanykh bihuniv na seredni ta dovhi dystantsii v 2016–2017 rr. [Features of performances of qualified middle- and long-distance runners in 2016–2017]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 2(96), 10–14. <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/1d319570-c119-41be-ada9-48742d7d0e39> [in Ukrainian].

4. Vaniuk, O. (2025). Suchasni metody trenuvannya bihuniv na dovhi dystantsii [Modern training methods for long-distance runners]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 5(192), 49–52. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).09) [in Ukrainian].

ISSN 2786-6025 Online

5. Vovchenko, I. I., Shaverskyi, V. K., Hedziuk, D. O., Kuzinskyi, Yu. A., & Livkovych, O. O. (2024). Dosiahnennia ukrainskykh lehkoatletiv na svitovykh pershostiakh u period nezalezhnosti [Achievements of Ukrainian track and field athletes at world championships during the independence period]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 10(183), 66–71.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).11) [in Ukrainian].

6. Vovchenko, I. I., Pohorui, A. O., & Hedziuk, D. O. (2015). Trenuvannia v umovakh serednohiria yak zasib pidvyshchennia sportyvnoho rezultatu [Training in middle-altitude conditions as a means of improving sports results]. *Fizychni vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy: zbirnyk naukovykh prats – Physical education and sport in the context of the state program for development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects: collection of scientific papers, No 2, pp. 10–13.* <https://eprints.zu.edu.ua/17950/> [in Ukrainian].

7. Hedziuk, D. O., & Vovchenko, I. I. (2013). Dynamika spetsialnoi fizychnoi pidhotovky bihuniv na seredni dystantsii [Dynamics of special physical training of middle-distance runners]. In: *Materialy IV naukovo-praktychnoi Vseukrainskoi konferentsii molodykh uchenykh ta studentiv “Biologichni doslidzhennia – 2013”* [Proceedings of the IV Scientific and Practical All-Ukrainian Conference of Young Scientists and Students “Biological Research – 2013”], pp. 237–238 [in Ukrainian].

8. Kryvoruchenko, O. (2008). Struktura fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u bihu na korotki ta seredni dystantsii [Structure of physical fitness of qualified athletes specializing in short- and middle-distance running]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of Prydniprovia, No 3–4, pp. 163–167* [in Ukrainian].

9. Federatsiia lehkoj atletyky Ukrainy. (2023). *Prohrama rozvytku lehkoj atletyky v Ukraini na 2024–2028 rr.* [Athletics development program in Ukraine for 2024–2028]. Retrieved from: <https://statistics.uaf.org.ua/books/flau-program-2024-2028.html> [in Ukrainian].

10. Romanchuk, S. I., Kurbakov, O. I., Velychko, O. I., Dukh, T. I., & Dunets-Lesko, A. V. (2023). *Tsilova kompleksna prohrama lehkoj atletyky z vydiv vytryvalosti (metodychni rekomendatsii)* [Target comprehensive athletics program for endurance disciplines (methodological recommendations)] (Ya. S. Svyshch, Ed.) [in Ukrainian].

11. Sakhnovskyi, K. P., & Ozimek, M. (2004). Suchasni aspekty struktury bahatorichnoi pidhotovky lehkoatletiv [Modern aspects of the structure of long-term training of athletes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport, No 2, pp. 50–54* [in Ukrainian].

12. Semenets, N. (2012). Ohliad dosvidu zarubizhnykh shkil bihu na seredni i dovoli dystantsii seredyny XX stolittia [Review of the experience of foreign schools of middle- and long-distance running in the middle of the twentieth century]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methodology of physical education, No 4, pp. 45–49* [in Ukrainian].

13. Sliusarenko, I. V. (2022). Analitychni aspekty pobudovy navchalno-trenovalnogo protsesu bihuniv na vytryvalist vysokoho rivnia kvalifikatsii [Analytical aspects of constructing the educational and training process of highly qualified endurance runners]. In: *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia sportu i zdorovia liudyny: materialy VI Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu* [Problems and prospects for the development of physical education, sport and human health: proceedings of the VI All-Ukrainian scientific-practical conference with international participation], pp. 295–297 [in Ukrainian].

ISSN 2786-6025 Online

14. Sovenko, S. P., Andrushchenko, Yu. M., Solomin, A. V., & Vynogradov, V. Ye. (2018). *Sportyvna khodba: navchalnyi posibnyk* [Race walking: textbook]. Kyiv: TOV "NVF 'Slavutych-Delfin'" [in Ukrainian].

15. *Ukraina na Olimpiiskyykh ihrakh (lehka atletyka)* [Ukraine at the Olympic Games (athletics)]. (2026). In *Wikipedia*. Updated May 17, 2026. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/> [in Ukrainian].

16. Federatsiia lehkoi atletyky Ukrainy. (2026). *Ofitsiyni vebsait* [Official website]. Retrieved from: <https://uaf.org.ua/> [in Ukrainian].

17. Shulha, M. P., Zakopailo, S. A., & Palatnyi, I. A. (2019). *Metodychni osoblyvosti pidhotovky yunakiv u bihu na seredni, dovhi dystantsii ta styl-chezi: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Methodological features of training young athletes in middle-distance running, long-distance running and steeplechase: educational and methodological manual] (2nd ed., rev. and enl.). Zhytomyr: FOP Dombrovska Ya. M. [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 04.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.05.2026