

УДК 796.015

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2024-2-08>

## СТРУКТУРА ТА ДИНАМІКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ МАРАФОНЦІВ СВІТУ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ (2017–2022 РР.)

Ірина ЄВТУШЕНКО<sup>1</sup>,  
Христіна ХІМЕНЕС<sup>1</sup>,

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0002-8677-6701>,  
kh.khimenes@gmail.com

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**Анотація.** Марафонські дистанції сьогодні стають все популярнішими серед спортсменів. Досвідчені бігуни на 800, 1500, 5000, 10000 м тощо, змінюють спеціалізацію на марафонську. Високими і навіть феноменальними сьогодні є досягнення провідних марафонців світу у цій дисципліні. *Мета дослідження:* виявити особливості участі провідних марафонців та марафонець світу у головних змаганнях упродовж 2017–2021 років. *Методи дослідження:* аналіз та узагальнення; документальний метод (аналіз календаря та протоколів змагань); метод порівняння; методи математичної статистики. *Результати.* Сьогодні на найбільш престижних марафонських змаганнях лідерами є вихідці з східноафриканських країн (Кенії, Ефіопії тощо). Провідні бігуни це Еліуд Кіпчоге (особистий рекорд 1:59:40), Кененіса Бекеле (особистий рекорд 2:01:41), Бірхану Легесе Турмеса (особистий рекорд 2:02:48). Серед бігунок лідерські позиції утримують Бріджит Косгей (особистий рекорд 2:14:04), Рут Чепнгетіч (особистий рекорд 2:14:18) та Тігіст Ассефа Тессема (особистий рекорд 2:15:18). Ці спортсмени і спортсменки віддають перевагу одному–двома головним змаганням у році, використовуючи усі інші як підготовчі. Перевага участі провідних атлетів віддається марафонам серії Majors та Іграм Олімпіад. *Висновки.* Зважаючи на одержані результати доцільно стверджувати, що ключовими напрямками удосконалення усієї системи підготовки марафонців сьогодні можуть бути: орієнтація при побудові системи підготовки спортсменів на вікові межі найвищих досягнень у сучасному марафоні та особливості розвитку організму в цьому віковому періоді; урахування ключових чинників результативності у марафоні при плануванні системи підготовки спортсменів; урахування динаміки спортивної форми провідних марафонців світу і визначення раціональної кількості головних змагань у році; раціональне планування навантажень у складних клімато-географічних умовах для активізації функціональних резервів організму марафонців.

**Ключові слова:** марафон, досягнення, змагання, змагальна діяльність, чинники результативності.

## STRUCTURE AND DYNAMICS OF PARTICIPATION OF THE WORLD'S LEADING MARATHON RUNNERS IN MAJOR COMPETITIONS (2017-2022)

Iryna YEVTUSHENKO<sup>1</sup>,  
Khrystyna KHMENES<sup>1</sup>,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
<https://orcid.org/0000-0002-8677-6701>,  
kh.khimenes@gmail.com

<sup>1</sup>Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

**Abstract.** Marathon distances are becoming more and more popular among athletes today. Experienced runners at 800, 1500, 5000, 10000 m, etc., change specialization to marathon. The achievements of the world's

leading marathon runners in this discipline are high and even phenomenal. *The purpose of the study:* to reveal the peculiarities of the participation of the world's leading marathon men and women in the main competitions during 2017–2021. *Research methods:* analysis and generalization; documentary method (analysis of the calendar and competition protocols); method of comparison; methods of mathematical statistics. *The results.* Today, the leaders in the most prestigious marathon competitions are people from East African countries (Kenya, Ethiopia, etc.). Leading runners among men are Eliud Kipchoge (personal record 1:59:40), Kenenisi Bekele (personal record 2:01:41), Birhanu Legese Turmes (personal record 2:02:48). Among the women runners, the leading positions are held by Bridget Kosgei (personal record 2:14:04), Ruth Cepngetich (personal record 2:14:18) and Tigist Assef Tessema (personal record 2:15:1837). These sportsmen and sportswomen prefer 1–2 main competitions in the year, using all others as preparations. The preference for the participation of leading athletes is given to marathons of the Majors series and the Olympic Games. *Conclusions.* Taking into account the obtained results, it is expedient to state that the key areas of improvement of the entire system of preparation marathoners today could be orientation of the system of preparation athletes to the age limits of the highest achievements in the modern marathon and the peculiarities of the organism development in this age period; planning the training system of athletes with taking into account the key factors of performance in the marathon; taking into account the dynamics of the sports form of the world's leading marathoners and determining the rational number of major competitions in the year; rational planning of loads in difficult climatic and geographical conditions to activate the functional reserves of marathon runners

**Key words:** marathon, achievements, competition, competitive activity, performance factors.

**Постановка проблеми.** Сьогодні все більшої популярності на спортивній арені набуває такий різновид легкоатлетичних дисциплін як марафонський біг. З'являється все більше бажаючих прийняти участь у забігах на довгі дистанції.

Марафонські старты відбуваються у всьому світі, у великих і менших містах. Зважаючи на тенденції розвитку спорту загалом слід відзначити, що все більше змагань у цьому виді спорту проводяться на комерційних засадах, що спричиняє зміни у структурі річної підготовки провідних бігунів-марафонців у бік зростання кількості головних змагань, а отже і потреби цілеспрямованої підготовки до них [1, 12].

Слід відзначити, що найзначнішими марафонськими забігами у світі є старты так званої «Великої шістки» (World Marathon Majors), до якої входять Бостонський, Нью-Йоркський, Чиказький, Лондонський, Токійський та Берлінський марафони [6, 8]. Найбільш потужні світові марафони проводяться під егідою і за правилами, розробленими Асоціацією міжнародних марафонів і пробігів (AIMS). Правила AIMS затверджені і Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (IAAF) [3].

В Україні сьогодні фактично кожне місто також організовує традиційні змагання з марафонського (півмарафонського) бігу. Водночас слід наголосити на тому, що рекорд України з марафонського у чоловіків було встановлено ще у 2012 році Дмитром Барановським (2:07:15) [1, 2].

Бігова культура в Україні дуже стрімко розвивається. Найпопулярнішим організатором масових забігів можна вважати Run Ukraine і New Run.

Масштабні старты проводяться в Києві, Одесі, Дніпрі, у Львові, Харкові [2].

Щодо наукових досліджень у марафонському бігу, то більшість із них проводяться за межами нашої країни. Зокрема сьогодні закордонними фахівцями активно аналізується вік спортивних досягнень лідерів європейського та африканського бігу на довгі дистанції серед чоловіків та жінок [4, 5, 11], відстежується динаміка результатів марафонців різних країн [10, 15]. Значна кількість науковців вивчають питання фізичних та морфофункціональних показників марафонців топ-класу [7, 9, 16]. Окремі дослідники звертають увагу на особливості генетики та впливу зовнішнього середовища на результати в марафонському бігу [16] тощо.

Водночас цікавим та актуальним завданням науки може бути виявлення підходів провідних спортсменів до участі у марафонських змаганнях світового рівня сьогодні.

**Мета дослідження:** виявити особливості участі провідних марафонців та марафонець світу у головних змаганнях упродовж 2017–2022 років.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення, документальний метод (аналіз календаря та протоколів змагань), метод порівняння, методи математичної статистики. Ми аналізували протоколи змагань світового рівня у марафоні за період 2017–2022 років з метою виявлення результатів провідних марафонців та марафонець у них та Світовий рейтинг з марафону.

**Результати дослідження.** Кенійський легкоатлет **Еліуд Кіпчоге** (38 років) є екскордсменом

світу з марафонського бігу, а також двократним призером Ігор Олімпіад. Слід відзначити, що свою спортивну кар'єру атлет розпочинав із забігів на 3000 м та 5000 м. У 2003 році він став чемпіоном світу на цій дистанції у Парижі, а згодом у 2004 році на Іграх Олімпіади в Афінах виборов для Кенії бронзову медаль. У 2008 році став срібним призером Ігор Олімпіад в Пекіні. Водночас це невичерпний список нагород Еліуда Кіпчоге на дистанції 5000 м [9].

Згодом Еліуд Кіпчоге змінив спортивну спеціалізацію на марафонську і у 2013 році вперше переміг на Берлінському марафоні [17]. У 2016 році у Ріо де Жанейро стаєр став олімпійським чемпіоном на цій дистанції.

Якщо проаналізувати його змагальну діяльність протягом останніх п'яти років (2017–2022), можна зробити висновок, що Кіпчоге надає перевагу комерційним стартам з серії Majors. Окрім того, він бере участь у різних проектах для встановлення рекорду, де результат не може бути зарахований, як офіційний, оскільки такі змагання не є відкритими.

Цікаво розглянути окремі факти з його спортивної кар'єри. Так, 6 травня 2017 року Кіпчоге встановив неофіційний світовий рекорд 2:00.25 в рамках проекту компанії Nike під назвою Breaking2. Він намагався пробігти марафон в межах 2 години. Водночас йому вдалося встановити неофіційний світовий рекорд з часом 2:00.25.

Цього ж року, 19 вересня на дистанцію Берлінського марафону вийшли найкращі марафонці світу. Упродовж першої половини дистанції група лідерів (Кіпчоге, Бекеле, Кипсанг, Адола, Кіпрутто) бігли фактично поряд. Однак вже на 24-му кілометрі Кенесе Бекеле відстав від групи. Наступний 25-й кілометр атлети разом із пейсмейкерами бігли на результат 2:02.57 (рекорд, який був встановлений Денісом Кіметом на цьому ж марафоні у 2014 р.) [17]. Між 30-м і 42-м км виникла запекла боротьба між Кіпчоге і Адола. Але на 40-му км Кіпчоге відірвався від суперника і завершив марафон із переможним результатом 2:03:32.

Серія стартів для спортсмена слідувала і у сезоні 2018 року. Зокрема 22 квітня 2018 р. Еліуд Кіпчоге прийняв участь у щорічному Лондонському марафоні, який видався найбільш спекотним в історії. Погодні умови не сприяли встановленню світового рекорду. Стаєр подолав дистанцію за 2:04:17, але усе одно став головним призером змагань.

На противагу лондонському старту, 16 вересня 2018 р Кіпчоге взяв участь у Берлінському

марафоні і встановив світовий рекорд (2:01:39). Слід відзначити, що до цього часу рекорд належав також кенійському атлету – Кіпруто (2:02:57). Він також був встановлений на цій трасі у 2014 р.

У 2019 році атлету вдалося вийти на пік своєї форми також двічі. Він успішно стартував 12 жовтня у Відні в парку Пратер в рамках проекту Ineos 1:59 Challenge. Тоді атлет здолав 42 км 195 м за 1:59:40, і став першою у світі людиною, котра спромоглася подолати двогодинний бар'єр на цій дистанції. Водночас це досягнення не було зафіксоване IAAF як новий світовий рекорд [9].

Ще один старт, у якому Кіпчоге успішно прийняв участь у 2019 році відбувся 28 квітня. Це був у 39 щорічний забіг у Лондоні, де він вчетверте одержав перемогу, подолавши марафонську дистанцію за 2:02:37.

Достатньо провальним видався для стаєра 2020 рік. Так, 4 жовтня на Лондонському марафоні Кіпчоге не вдалося фінішувати навіть в першій трійці. Атлет посів 8 місце із результатом 2:06:49.

Наступного 2021 року марафонець стартував 18 квітня 2021 р в аеропорту Енседе Твенте у Нідерландах відбувся марафон NN Mission Marathon, де атлетам потрібно було виконати кваліфікаційний норматив для участі в Олімпійських іграх у Токіо 2021. Еліуд Кіпчоге став призером змагань із результатом 2:04:30,

8 серпня 2021 р Кіпчоге став переможцем Ігор Олімпіад, які відбулися в Саппоро (Японія). Кенійський легкоатлет фінішував на марафонській дистанції із результатом 2:08.38. Так він став третім в історії марафонцем, який двічі підряд здобув золото Ігор. Продемонстрований результат був суттєво нижчим за встановлені ним у попередніх змаганнях.

Відзначився Еліуд Кіпчоге і на марафонських дистанціях у сезоні 2022 року. Так, зокрема 6 березня цього року у Токіо відбувся марафон, де олімпійський переможець знову посів перше місце із результатом 2.02.40.

Ще один переможний старт марафонця у 2022 році відбувся 25 вересня. Кіпчоге вчетверте за усю кар'єру став переможцем Берлінського марафону. Цього разу він знову оновив світовий рекорд. Атлет подолав дистанцію за 2:01:09.

Якщо проаналізувати змагальну діяльність атлета в період з 2017 по 2022 роки, можна підсумувати, що перемогу кенійський спортсмен упродовж фактично 5 років здобуває на двох стартах упродовж року (рис. 1).

Щодо динаміки результатів у стартах упродовж окремих сезонів, що можна відстежити на

рисунку 3.1, констатуємо, що у сезонах 2017 та 2021 років його результат знижувався від першого головного старту до другого, тоді як у сезонах 2018, 2019 та 2022 років, навпаки – зростав.

**Кененіса Бекеле.** В рейтингу топових марафонців за 2022 рік друга позиція належить ефіопському легкоатлету Кененіса Бекеле (40 років) [13]. Перший марафон атлет пробіг у 2014 році. До цього часу, починаючи з початку 2000-х років, атлет спеціалізувався на дистанціях 5000, 1000 м. При цьому на Іграх Олімпіад 2004 року в Афінах та 2008 року в Пекіні Кененіса Бекеле здобув три золоті та одну срібну нагороду на цих дистанціях.

У 2013 році спортсмен здолав свій перший півмарафон (Great North Run) з результатом 1:00:09 і здобув перемогу у змаганнях. У 2014 році Кененіса Бекеле з успіхом здолав уже марафонську дистанцію в Парижі, установивши рекорд траси (2:05:03)

Розглядаючи марафонську кар'єру атлета упродовж 2017–2022 років, слід відзначити, що 23 квітня 2017 року Кененіса Бекеле змагався на трасі Лондонського марафону. Його головним суперником став інший кенієць – Самуель Ванджіро. До середини гонки Бекеле був лідером, але Ванджіро вдалося обійти його на 9 секунд і зайняти призове місце. Результат Бекеле на цьому марафоні становив 2:05:57.

У наступному 2018 році (22 квітня) Кененіса Бекеле посів 6 місце у марафоні в Лондоні із результатом 2:08:53. Найбільш успішним у кар'єрі видався 2019 рік. Він приймав участь у Берлінському марафоні (29 вересня). Тоді йому вдалося встановити особистий рекорд 2:01:41. Нажаль до світового рекорду, який на той час належав Еліуду Кіпчоге, Кененіса Бекеле не вистачило лише двох секунд.

У 2020 році атлет не приймав участь у серйозних марафонських забігах. Водночас він стартував на Лондонському півмарафоні, де здобув

перемогу з часом 60:07, встановивши рекорд траси.

Водночас у 2021 році (26 вересня) Кененіса Бекеле не вдалося побити особистий рекорд у Берліні. Він подолав дистанцію за 2:06:47. Цього ж року сьомого листопада у Нью Йорку Бекеле посів 6 місце серед елітних учасників із результатом 2:12:52.

У 2022 році Бекеле планував не просто перемогти на Лондонському марафоні, але й встановити світовий рекорд. Проте, ймовірно, через проблеми зі здоров'ям, з якими триразовий чемпіон зіштовхнувся під час підготовки, йому вдалося лише замкнути п'ятірку лідерів із результатом 2:05:53 [12]. Змагальний період з 2017 по 2022 став значимим для атлета. Опираючись на рисунок 2 видно, що піковий період атлета прийшовся на 2019 р, саме тоді ним був встановлений особистий рекорд.

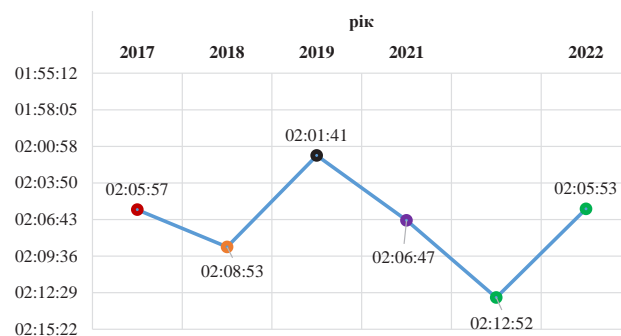
**Бірхану Легесе Турмеса** – ефіопський бігун на довгі дистанції. Стаєр займає третю позицію серед топових марафонців світу. Серед п'ятірки лідерів він є наймолодшим бігуном (28 років). До 2018 року атлет приймав участь у забігах на середні дистанції (3000 м, 5000 м, 10 000 м), а також долав півмарафони [13].

Його марафонська кар'єра розпочалася у 2018 році. Вперше він брав участь у найбільш престижному з позиції призового фонду марафоні в Дубаї (26 січня, призовий фонд 200 тис. доларів). Атлет посів 6 місце із результатом 2:04:15. В цьому ж році, на осінньому старті, який відбувся

У 2019 році результати атлета почали зростати. Легесе (3 березня) пробіг марафон у Токіо за 2:04:15 (другий найкращий час, зафіксований у Японії) і посів перше місце. А вже восени (29 вересня) прийняв участь у Берлінському марафоні, де посів друге місце і встановив особистий рекорд на цій дистанції (2:02:48).



**Рис. 1.** Динаміка результатів Еліуда Кіпчоге на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років

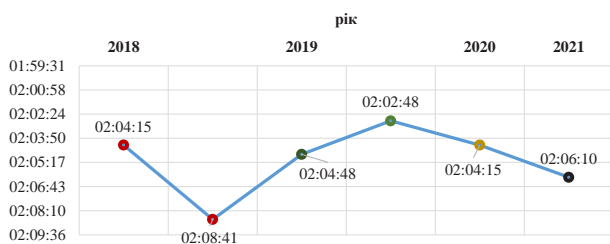


**Рис. 2.** Динаміка результатів Кененіси Бекеле на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років

Успішно захистив титул чемпіона Легесе на марафонській трасі в Токіо і у 2020 році (1 березня). Його час становив 2:04:15.

Через рік, 3 жовтня 2021 р на марафоні у Лондоні атлет подолав трасу за 2:06:10 і посів 6 місце.

Аналізуючи змагальний результат марафонця (рис. 3), слід констатувати, що найвище особисте зростання припало в його марафонській кар'єрі на у 2019–2020 р. Йому вдалося завоювати срібло і встановити особистий рекорд на марафоні у Берліні, а також двічі підряд стати лідером змагань у Токіо за цей період.



**Рис. 3. Динаміка результатів Бірхану Легесе Турмеса на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років**

**Мосінет Геремев** – 30-ти річний ефіопський атлет, який займає четверту позицію в п'ятірці топових стаєрів світу. До 2017 року спортсмен демонстрував високі результати на забігах на середні дистанції, а також у напівмарафонах [13]. Щодо досліджуваного періоду у кар'єрі марафонця, слід відзначити, що 2017 року атлет прийняв участь у двох головних для себе марафонських стартах. Зокрема, 2 січня він був учасником Сяменьського міжнародного марафону (щорічно проводиться в місті Сямень у провінції Фуцзянь, Китайської Народної Республіки). Тоді спортсмен подолав дистанцію за 2:10:20.

У цьому ж році восени він пробіг марафон у Берліні з кращим часом – 2:06:09 і посів третє місце. Перемога та встановлення нового рекорду траси супроводжували Мосінет Геремеву у 2018 році на марафоні в Дубаї. Він завершив гонку із результатом 2:04:00. Цей рік став також успішним для атлета і на Чикагському марафоні, до він посів друге місце із часом 2:05:24.

У Лондонському марафоні 28 квітня 2019 Мосінет Геремев поступився легендарному кенійському стаєру Еліуду Кіпчоге на 18 секунд. Він посів друге місце з часом 2:02:55 і встановив особистий рекорд. У цьому ж році, 5 жовтня атлет змагався на Чемпіонаті світу з легкої атлетики, який був проведений у Досі. Стаєр подолав дистанцію за 2:10:44 і став срібним призером змагань.

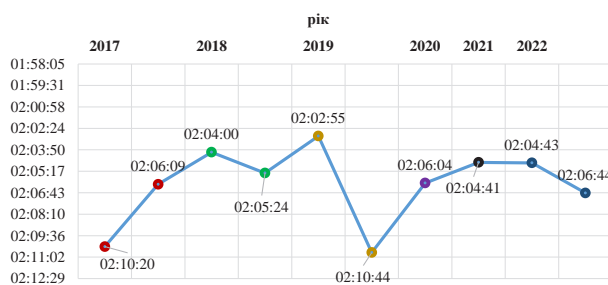
Повторно Лондонський марафон атлет пробіг 4 жовтня 2020 року із часом 2:06:04 і посів цього разу 6 місце серед учасників.

Наступного року (3 жовтня 2021 р) на цьому ж марафоні його результат був кращим (2:04:41), що дозволило Мосінет Геремеву посісти третє місце.

Рекорд траси на Сеульському міжнародному марафоні Мосінет Геремеву вдалося побити 17 квітня 2022 року. Тоді він подолав дистанцію за 2:04:43.

Через три місяці 17 липня марафонець завоював срібну медаль на Чемпіонаті світу з легкої атлетики в Орегоні, подолавши дистанцію за 2:06:44.

Як і всі із списку топових марафонців світу, котрих ми розглядаємо у нашій роботі, Геремев демонстрував найвищий рівень своїх досягнень у 2019 році (рис. 4).



**Рис. 4. Динаміка результатів Мосінет Геремева на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років**

**Денніс Кіпруто Кіметто** (38 років) замикає п'ятірку топових марафонців світу, згідно з рейтингом. Свою кар'єру у спорті атлет розпочинав у півмарафонських забігах і успішно виступав на таких дистанціях у 2011–2012 роках. Його рекорд на цій дистанції складає 59:14 [13].

У 2012 році Денніс Кіпруто вперше виступає на марафонській дистанції в Берліні. Тоді він одразу опинився на другому місці цих змагань.

У 2013 році Кіметто встановив два рекорди на дистанції World Marathon Majors, пробігши у Токіо за 2:06:50 і в Чикаго за 2:03:45.

Його особистий рекорд був встановлений у 2014 році на марафоні у Берліні. Тоді атлет подолав дистанцію за 2:02:57. На Шанхайському міжнародному марафоні, який відбувся 18 листопада 2018 року Кіметто посів 10 місце із результатом 2:14:54.

Серед жінок нашу увагу привернули такі провідні спортсменки з марафонського бігу.

**Бріджит Косгей** – лідерка серед топових марафонців світу у жіночій категорії. Кенійська 28-мирічна

легкоатлетка є срібним призером Ігор Олімпіад 2020. Її марафонська кар'єра світового рівня розпочалася у 2015 році. І перший важливий результат був відзначений на позначці 2:47:59, після чого вона продовжила його стрімко підвищувати [14].

Якщо приймати до уваги спортивну кар'єру Б. Косгей упродовж останніх 5 років, то слід констатувати достатньо стрімкий приріст результату спортсменки. Так, 17 квітня 2017 року Б. Косгей подолала Бостонський марафон із часом 2:31:48. У цьому ж році, восьмого жовтня марафонка бігла Чикагський марафон, на якому продемонструвала результат 2:20:22. Уже через два місяці після цього старту Б. Косгей здобула перемогу у Гонолулу, пробігши марафон за 2:22:15 і покращивши час цієї траси більш ніж на 5 хв.

Слід відзначити, що спортсменка достатньо успішно виступила тричі у сезоні 2017 року.

У 2018 марафонка покращила свій результат на старті в Лондоні (28 квітня), подолавши дистанцію за 2:20:13 і посівши друге місце у ньому. Восени марафон у Чикаго вона здолала з іще кращим часом – 2:18:35 хв.

Найбільш успішним в марафонській кар'єрі Косгей став 2019 рік. Так, 29 квітня вона пробігла марафон у Лондоні за 2:18:20, здобула першість і завоювала титул наймолодшої жінки, яка була переможницею такого спортивного заходу. Це був її третій найкращий час після Поли Редкліфф у 2005 р (2:17:42). А восени у Чикаго Косгей встановила рекордний час – 2:14:04. Окрім того, у 2019 році вона тричі ставала переможницею у напівмарафонах.

Достатньо успішним був і сезон 2020 року для спортсменки. Перший старт, який був запланований у її особистому календарі відбувся 4 жовтня 2020 року. Це був лондонський марафон, який спортсменка здолала за 2:18:58 хв.

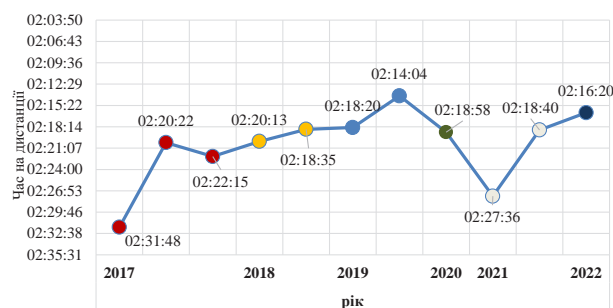
У Саппоро 7 серпня 2021 року марафонка здобула срібну олімпійську медаль. Через достатньо складні кліматичні умови її результат був набагато гіршим, аніж на стартах у минулі роки. Легкоатлетка продемонструвала час 2:27:36 хв.

У 2021 році Б. Косгей вкотре подолала і Лондонський марафон, який відбувся 3 жовтня. Їй вдалося пробігти дистанцію за 2:18:40 і посісти четверту позицію серед учасниць.

Високі позиції Бріджит Косгей зберігає і в 2022 році. Так марафонка зайняла перше місце на марафоні у Токіо 6 березня. Вона завершила дистанцію із часом 2:16:02.

Підсумовуючи змагальну діяльність Косгей, видно, що її прогрес прийшовся на 2019 рік

(рис. 5), коли вона встановила рекорд світу. Легкоатлетка, як і більшість кенійських топових марафонців, надає перевагу забігам серії Majors (переважно це Лондон, Чикаго і Бостон). Окрім марафонських дистанцій, Косгей успішно фінішує у напівмарафонах. Якщо проаналізувати її календар змагань, то вона приймає участь у таких заходах 2-3 рази на рік.



**Рис. 5. Динаміка результатів Бріджит Косгей на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років**

**Рут Чепнгетіч** (28 років) займає другу позицію в рейтингу топових марафонець світу, згідно встановлених рекордів [14]. Кенійська легкоатлетка спеціалізується на напівмарафонських і марафонських дистанціях та є рекордсменкою світу у напівмарафоні (1:04:02).

Активну марафонську кар'єру марафонка розпочала у 2017 році. Тоді, 12 листопада вона здобула першість на марафоні у Стамбулі, подолавши дистанцію за 2:22:36. Це був перший її старт на такому заході світового масштабу і вона здобула перемогу.

Уже в наступному 2018 році Рут Чепнгетіч продовжила виступати на рівні високих спортивних досягнень. Перший головний старт у цьому сезоні відбувся 8 квітня на марафоні у Парижі. Там вона пробігла дистанцію за 2:22:59 та посіла другу позицію. На осінньому старті, цього ж року, який був проведений у Стамбулі, встановила рекорд траси – 2:18:35 і відповідно здобула золоту нагороду.

Ще більш успішним для марафонки став 2019 рік. Так, 25 січня вона продемонструвала найкращий час за всю історію марафонського бігу (на той час) на забігу у Дубаї – 2:17:08. Восени, в цьому ж році здобула золоту медаль на Чемпіонаті світу у Досі (Катар, ОАЕ). Фінішувала першою серед жінок із часом 2:32:43. Час Рут був найповільнішим часом перемоги на Чемпіонаті світу. Водночас це було пов'язане зі складними

кліматичними умовами проведення марафону (спека і висока вологість). Лише 40 із 68 учасників змогли завершити дистанцію в Досі.

У цьому ж році атлетка успішно виступала і на півмарафонських забігах. Зокрема, Бахреїнський нічний напівмарафон вона здолала за 66 хв 9 с., що на той час було 20-им найшвидшим напівмарафоном усіх часів.

Вже згодом на Стамбульському напівмарафоні Vodafone Cheryng'etich Рут Чепнгетіч знову здобула перемогу з 12-м найшвидшим результатом усіх часів (65 хв. 30 с).

У 2020 р стаєрка продовжувала виступати на рівні світових досягнень. Її результат на марафоні у Лондоні становив 2:22:05, з яким вона посіла третє місце. Це був єдиний старт на головних змаганнях для спортсменки через подальші обмеження, надиктовані пандемією COVID.

У квітні 2021 року встановити світовий рекорд у Стамбульському напівмарафоні (1:04:02), подолавши дистанцію з випередженням на 29 секунд по відношенню до попереднього рекорду, встановленого Абабелем Ешанехом у 2020 році.

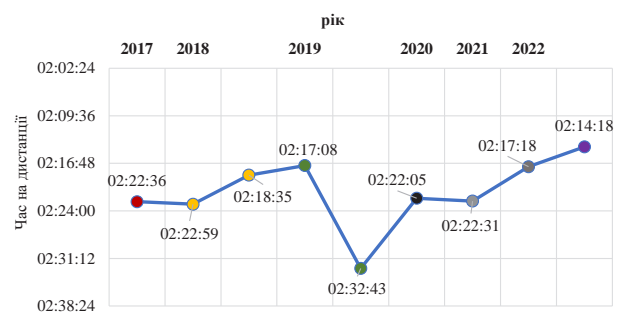
Слід відзначити, що першим мейджорсом в кар'єрі Рут Чепнгетіч став Чикагський марафон 2021 року. На ньому вона посіла перше місце із часом 2:22:31. Відзначається, що темп спортсменки був високий на початку дистанції і дещо знизився в другій її половині. Проте це не завадило випередити другу позицію майже на 2 хв.

Перший головний старт 2022 р відбувся 13 березня. Марафонка бігла марафон у Нагоя (Японія), де також зайняла першу позицію із часом 2:17:18.

Другий старт цього сезону був невдалим для атлетки. Так, літом, у Юджині (США) відбувся чемпіонат світу з жіночого марафону. Після половини дистанції Чепнгетіч стало погано і вона була вимушена завершити гонку. Але уже згодом (жовтень) на марафоні у Чикаго легкоатлетка продемонструвала найкращу свою форму. Вона пробігла із часом 2:14:18 і встановила особистий рекорд. Це другий у світі час (після Бріджит Косгей) подолання марафонської дистанції серед жінок на сьогодні. Водночас ця перемога зробила Рут Чепнгетіч першою жінкою в історії, яка тричі подолала бар'єр 2:18:00 на дистанції 42,195 км.

Окрім цього у зазначеному році спортсменка приймала участь у змаганнях на 5000 м, 10 000 м і посідала призові місця.

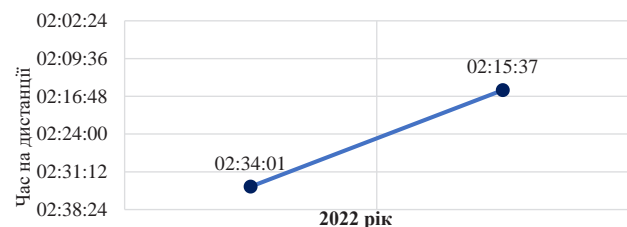
На рисунку 6 відстежується, що її найкращі результати припадали на 2022 р. і можливо очікувати приросту у наступних роках.



**Рис. 6. Динаміка результатів Рут Чепнгетіч на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років**

**Тігіст Ассефа Тессема** – ефіопська легкоатлетка (26 років), яка раніше спеціалізувалася у бігу на 800 м, але у 2018 р перейшла на довгі дистанції [14].

У березні 2022 Ассефа вперше пробігла марафонську дистанцію у Ер-Ріяді (Саудівська Аравія) і посіла сьоме місце із часом 2:34:01. Але вже в цьому ж році восени вона набагато успішніше подолала свій другий офіційний марафон, який проводився в Берліні. Вона покращила свій минулий час на 18 хв (2:15:37), посіла перше місце і встановила рекорд серед представниць Ефіопії (рис. 7). На сьогоднішній день це четвертий найшвидший показник в історії жіночого марафонського бігу.



**Рис. 7. Динаміка результатів Тігіст Ассефа Тессеми на марафонських дистанціях упродовж 2017–2022 років**

**Мері Джекосгей Кейтані** – кенійська легкоатлетка на довгі дистанції (40 років), яка у 2021 р. завершила бігову кар'єру. Раніше нею був встановлений рекорд з напівмарафону і марафону. Атлетка приймала участь в Іграх Олімпіади у 2012 р. в Лондоні (марафон), де посіла четверте місце. Впродовж 2017–2019 р. активно приймала участь у найпрестижніших марафонах із серії Majors [14].

Ця спортсменка чемпіонка світу (2009) та срібна призерка чемпіонату світу (2007) з напівмарафону в індивідуальному заліку. Окрім того – з дворазова чемпіонка світу з напівмарафону в командному заліку (2007, 2009).

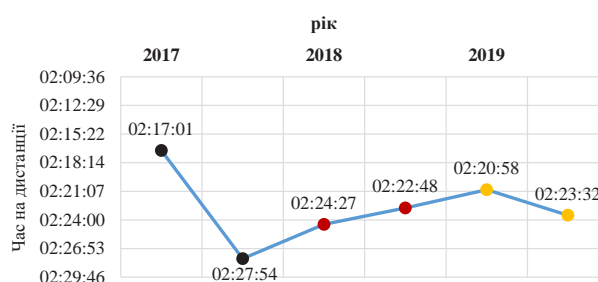
Далі вона активно почала виступати на марафонських дистанціях і упродовж фактично 9 років була в числі лідерів у світовому рейтингу у цій дисципліні. Аналізуючи її спортивну кар'єру упродовж 2017-2022 років слід відзначити ключові підйоми у її результатах.

Так, у 2017 році (квітень) Мері Джекосгей Кейтані зайняла перше місце на марафоні у Лондоні і встановила на той час світовий рекорд 2:17:01. На осінньому старті цього ж року, пробігла марафон у Нью Йорку за 2:27:54 та посіла друге місце.

Щодо 2018 року, то 22 квітня Кейтані прийняла участь у Лондонському марафоні, але потрапити в трійку призерів їй нажаль не вдалося. Її час був гіршим (2:24:27), ніж продемонстрований у 2017 р. Але вже восени на марафоні у Нью Йорку атлетка здобула першість із результатом 2:22:48.

Двічі на марафонських дистанціях Мері Джекосгей Кейтані стартувала і у 2019 році. Так, 28 квітня вона пробігла марафон у Лондоні за 2:20:58. Спроба увійти в трійку лідерів виявилася невдалою, атлетка була лише п'ятою серед жінок. Восени цього ж року вона знову пробігла Нью Йоркський марафон, цього разу за 2:23:32 і завойовувала друге місце.

Свою змагальну діяльність легкоатлетка офіційно завершила у 2021 р. Водночас якщо аналізувати динаміку її результатів впродовж 2017-2019 років (рис. 8), можна відстежити, що найкращий час був продемонстрований нею на марафонах у Лондоні у 2017 та у 2019 роках.



**Рис. 8. Динаміка результатів Мері Джекосгей Кейтані на марафонських дистанціях упродовж 2017–2019 років**

**Висновки.** Аналізуючи результати змагань на Чемпіонатах світу, Чемпіонатах Європи, Іграх Олімпіади та шестірки марафонів серії Majors, ми відстежили, що найвищий рівень майстерності атлети демонстрували саме на комерційних змаганнях. За період 2017–2022 там і були встановлені світові рекорди (Лондон, Чикаго, Берлін). Опираючись на календар змагань атлетів, ми дійшли до висновку, що за рік лідери марафону приймають участь у двох головних стартах, які припадають на весну і осінь.

Найвищі результати марафонці демонструють у віці 38–40 років. Більшість провідних марафонців раніше спеціалізувалися у бігу на коротші дистанції (800 м, 5000 м, 10 000, 21 км тощо). Окремі з атлетів і досі включають до свого календаря змагання на півмарафонських дистанціях.

### Список використаних джерел

1. Ключко Л. Структура розподілу тренувального навантаження бігунів на наддовгі дистанції на етапі річного циклу. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 118–120.
2. Ковальчук Д. П. Організаційні засади проведення марафонів в Україні : квал. роб. Київ, 2020. 53 с.
3. Alexander M. The Comrades Marathon story. Cape Town: Juta & Company Ltd. 1976.
4. Anthony D., Rüst C. A., Cribari M., Rosemann T., Lepers R., Knechtle B. Differences in participation and performance trends in age group half and full marathoners. *Chin J Physiol*. 2014. Vol. 57. P. 209–219.
5. Billat V., Lepretre P. M., Heugas A. M., Laurence M. H., Salim D., Koralsztein J. P. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners. *Med Sci Sports Exerc*. 2003. Vol. 35. P. 297–304.
6. Brown J., Raeder R., Troyanos Ch., Dyer K. Psychological Assessment and Intervention at the Boston Marathon. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02116-y>
7. Capelli C., Ferretti G. Comments on viewpoint: the two-hour marathon: who and when? Physiological determinants of best performance in marathon running. *J Appl Physiol*. 2011. Vol. 110. P. 283–284.
8. Foster C., Lucia A. Running economy: the forgotten factor in elite performance. *Sports Med*. 2007. Vol. 37. P. 316–319.
9. Hoogkamer W., Snyder K. L., Arellano C. J. Reflecting on Eliud Kipchoge's Marathon World Record: An Update to Our Model of Cooperative Drafting and Its Potential for a Sub-2-Hour Performance. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01056-2> (дата звернення: 2.10.2021).
10. Larsen H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology a-Molecular & Integrative Physiology*. 2003. Vol. 136(1). P. 161–170.
11. Lepers R., Cattagni Th. Do older athletes reach limits in their performance during marathon running? *Age (Dordr)*. 2012. Vol. 34. P. 773–781.



12. Li B., Soachalerm A., Tongdecharoen W. Effects of Marathon Competition on Economic Aspects in Guangzhou City. *IJSASR*. 2024. Vol. 4(5). P. 371–382. URL: <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/IJSASR/article/view/4837> (дата звернення: 14.09.2024).
13. Marathon Men. URL: <https://www.worldathletics.org/records/all-time-toplists/road-running/marathon/> (дата звернення: 22.09.2021).
14. Marathon Women URL: <https://www.worldathletics.org/records/all-time-toplists/road-running/marathon/> (дата звернення: 22.09.2021).
15. Onywera V. O. East African runners: their genetics, lifestyle and athletic prowess. *Med. Sport Sci.* 2009. Vol. 54. P. 102–109.
16. Scott R. A. Investigations of Environmental and Genetic Influences on East African Distance Running Success. *Diseases of Aquatic Organisms*. 2006. Vol. 22. P. 115–128.
17. Van Raalte J. L., Morrey R. B., Cornelius A. E., Brewer B. W. Self-talk of marathon runners. *The Sport Psychologist*. 2015. Vol. 29(3). P. 258–260.

## References

1. Klochko L. The structure of the training load distribution of ultra-long distance runners at the stage of the annual cycle. A new pedagogical thought. 2014;1: 118–20.
2. Kovalchuk DP. Organizational principles of marathons in Ukraine [qualification work]. Kyiv; 2020. 53 p.
3. Alexander M. The Comrades Marathon story. Cape Town: Juta & Company Ltd.; 1976.
4. Anthony D, Rüst CA, Cribari M, Rosemann T, Lepers R, Knechtle B. Differences in participation and performance trends in age group half and full marathoners. *Chin J Physiol*. 2014;57:209–19.
5. Billat V, Lepretre PM, Heugas AM, Laurence MH, Salim D, Koralsztein JP. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35:297–304.
6. Brown J, Raeder R, Troyanos Ch, Dyer K. Psychological Assessment and Intervention at the Boston Marathon. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02116-y>
7. Capelli C, Ferretti G. Comments on viewpoint: the two-hour marathon: who and when? Physiological determinants of best performance in marathon running. *J Appl Physiol*. 2011;110:283–4.
8. Foster C, Lucia A. Running economy: the forgotten factor in elite performance. *Sports Med*. 2007;37:316–9.
9. Hoogkamer W, Snyder KL, Arellano CJ. Reflecting on Eliud Kipchoge's Marathon World Record: An Update to Our Model of Cooperative Drafting and Its Potential for a Sub-2-Hour Performance [Internet]. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01056-2>
10. Larsen HB. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology a-Molecular & Integrative Physiology*. 2003;136(1): 161–70.
11. Lepers R, Cattagni Th. Do older athletes reach limits in their performance during marathon running? *Age (Dordr)*. 2012;34:773–81.
12. Li B, Soachalerm A, Tongdecharoen W. Effects of Marathon Competition on Economic Aspects in Guangzhou City. *IJSASR* [Internet]. 2024 Sep. 2 [cited 2024 Oct. 6];4(5):371-82. Available from: <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/IJSASR/article/view/4837>
13. Marathon Men [Internet]. Available from: <https://www.worldathletics.org/records/all-time-toplists/road-running/marathon/>
14. Marathon Women [Internet]. Available from: <https://www.worldathletics.org/records/all-time-toplists/road-running/marathon/>
15. Onywera VO. East African runners: their genetics, lifestyle and athletic prowess. *Med. Sport Sci.* 2009;54:102–9.
16. Scott RA. Investigations of Environmental and Genetic Influences on East African Distance Running Success. *Diseases of Aquatic Organisms*. 2006;22:115–28.
17. Van Raalte JL, Morrey RB, Cornelius AE, Brewer BW. Self-talk of marathon runners. *The Sport Psychologist*. 2015;29(3):258–60.