

УДК 796.42.032.2

**Філіпов В. В.**

ORCID 0000-0002-8371-883X

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: filvova1983@gmail.com

**Синіговець І. В.**

ORCID 0000-0002-4456-4399

ResearcherID AAC-7649-2020

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації,  
Національний університет «Чернігівська політехніка»  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: sinigovets4@gmail.com

**Борисенко В. В.**

ORCID 0000-0003-0840-6040

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації,  
Національний університет «Чернігівська політехніка»  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: boris1988bi@gmail.com

**Гаркуша С. В.**

ORCID 0000-0002-7120-1446; ResearcherID AAC-7275-2020; Scopus-Author ID 57195972217

Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: biotex@ukr.net

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ НА ІГРАХ ОЛІМПІАД 2000-2020 рр., ПРОВІДНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СВІТУ ТА УКРАЇНИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВИДАХ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

У статті проаналізовано результати виступів провідних легкоатлетів світу та України, що спеціалізуються у видах на витривалість на Іграх Олімпіад 2000-2020 рр.

Запропоновано використання пропозицій та план-схему організації тренувального процесу спортсменів для збірної команди України з легкої атлетики у спортивному сезоні 2021-2022 рр. (на прикладі бігу на середні дистанції).

**Мета роботи** пошук шляхів покращення рівня виступів, та тренувального процесу у видах витривалості з легкої атлетики в Україні

**Методологія** основними методологічними підходами даної статті є теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення інформації, викладеної у наукових джерелах інформації.

**Наукова новизна** полягає в узагальненні даних та аналізі результативності у видах на витривалість з легкої атлетики в світі, на підставі яких, визначені розроблені основні пропозиції щодо покращення процесу підготовки спортсменів та розроблена план-схема організації тренувального процесу для збірної команди України з легкої атлетики у спортивному сезоні 2021-2022 рр. (на прикладі бігу на середні дистанції).

**Висновки.** Аналіз рівня результатів у видах на витривалість у світі, дозволяє зробити висновок, що пріоритетними видами витривалості для представників Європейських країн, в тому числі і для України, є біг 800 м (жінки), 3000 м з перешкодами (жінки), марафон (жінки) та спортивна ходьба (чоловіки та жінки). Світова спортивна практика свідчить, що переможцями найбільших світових форумів у видах на витривалість стають спортсмени з чіткою спланованою системою багаторічної, чотирирічної та річної підготовки. При цьому важливим є дотримання індивідуальної та науково обґрунтованої стратегії в обсягу тренувальної роботи та змагальної практики.

**Ключові слова:** підготовка, легка атлетика, види витривалості, біг, Ігри Олімпіад.

**Постановка проблеми.** Ігри Олімпіади 2020 р. у Токіо були проведені в умовах нових викликів для світового суспільства, пов'язаними з розповсюдженням гострої респіраторної хвороби COVID-19. В цих складних умовах розпочався і новий цикл підготовки до Ігор Олімпіади 2024 р. у м. Париж (Франція), який вже особливий в аспекті організації підготовки так, як буде тривати лише три роки. Водночас, він унаслідкував значну кількість офіційних міжнародних змагань, в тому числі і чемпіонат світу з легкої атлетики 2021 р., які було перенесено у зв'язку з пандемією. Тому, плануючи стратегію підготовки національної збірної команди України до Ігор 2024 року важливо адаптувати традиційні науково

обґрунтовані та перевірені на практиці підходи, а також новий досвід, отриманих в період пандемії, до умов, що складаються [8, 9].

Україна має значні традиції в підготовці спортсменів, які спеціалізуються у видах витривалості легкої атлетики. Сьогодні золотими літерами в історію світової легкої атлетики вписані імена видатних спортсменів ХХ ст. переможців та призерів Ігор Олімпіад таких, як Володимир Голубничий (спортивна ходьба), Володимир Куц (біг на 5000 та 10 000 м), Людмила Лисенко (біг на 800 м), Євген Аржанов (біг на 800 м), Надія Олізаренко (біг на 800 м), Тетяна Самоленко (біг на 1500 та 3000 м), Іван Беляєв (біг на 3000 м з перешкодами). На початку ХХІ ст. ці успіхи підтримали Ірина Ліщинська та Наталія Тобіас (біг на 1500 м), Олена Жупійова (В'язова) (біг на 10 000). Однак останній раз на п'єдестал пошани Ігор Олімпіад, українці, які спеціалізуються у видах витривалості легкої атлетики, піднімались у 2008 році в Пекіні [1, 4].

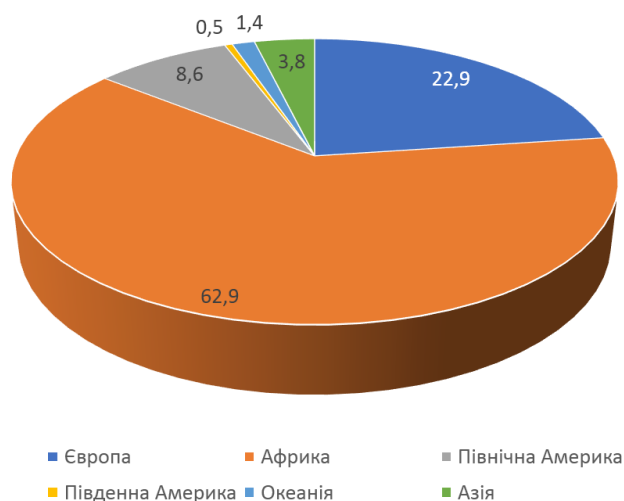
Збільшення рівня конкуренції у видах витривалості на найбільших світових форумах, і зокрема Іграх Олімпіади, вимагає пошуку та реалізації ефективної стратегії підготовки до головних змагань чотириріччя [10].

**Результати дослідження.** До видів витривалості, які входять до легкоатлетичної програми Ігор Олімпіад відносяться 15 видів: біг (біг на середні дистанції 800 м та 1500 м, на довгі дистанції 5000 м та 10000 м, біг на наддовгі дистанції – марафонський біг 42 км 195 м, біг з перешкодами 3000 м) і спортивну ходьбу (20 км – чоловіки та жінки, 50 км – чоловіки)

В стратегічному розвитку видів витривалості, що входять до програми Ігор Олімпіади не слід забувати про інші різновиди бігу, що не включено до програми головних загань чотириріччя. Адже сьогодні кросовий біг, різновиди гірського бігу, біг по шосе це види, які розвиваються надзвичайно стрімкими темпами у світі та в Україні. Сьогодні вони є самодостатніми і не потребують значних фінансових вкладень з боку держави, так як розвиваються на основі клубної системи. Але їм необхідна «медійна» підтримка, соціальне визнання значущості, та інші організаційні заходи для розвитку відповідних видів. Саме відповідна підтримка з боку держави та федерації легкої атлетики сьогодні можуть створити відповідний симбіоз бігових видів легкої атлетики (олімпійських та неолімпійських) в рамках розвитку професійних клубів, який принесе велику користь як до залучення більшої кількості молоді для занять бігом, так і підготовки спортсменів до Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та Європи.

Сучасний стан легкої атлетики в світі характеризується збільшенням рівня конкуренції на найбільших світових форумах. Так на останніх Іграх олімпіад та чемпіонатах світу медалі здобувають спортсмени більш ніж із 40 країн. Не виключенням стали Ігри у Токіо, де олімпійські нагороди здобули спортсмени з 43 країн.

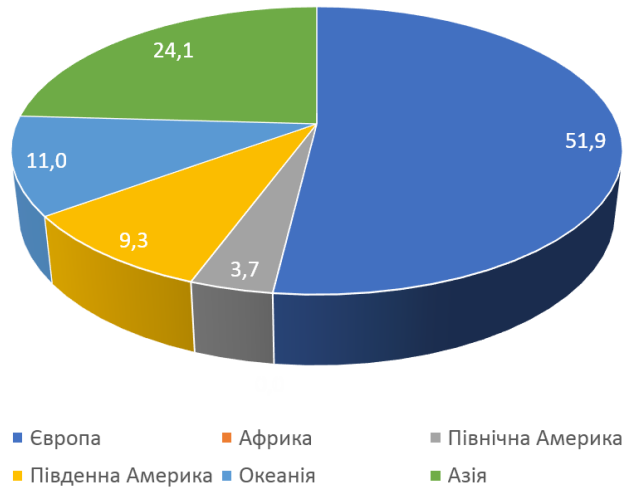
Що стосується бігових видів витривалості, то тут лідирують країни африканського континенту. Так, на Іграх Олімпіад з 2000 по 2020 рр. спортсмени з цього континенту завоювали 132 нагороди з 210, що складає 62,9 %. При цьому спортсмени з Європи здобули 48 нагород (22,9 %) (рисунк 1).



**Рис. 1. Співвідношення кількості медалей (%) завойованих на Іграх Олімпіад 2000-2020 рр. спортсменами різних континентів у бігових видах витривалості**

Цікаво, що 12 з 48 медалей, тобто 25 % завоювали натуралізовані атлети з африканського континенту. При цьому 5 з цих медалей було здобуто на Іграх-2020 у Токіо.

Що стосується бігових видів витривалості, то тут лідирують країни Європейського континенту, які на Іграх Олімпіад з 2000 по 2020 рр. здобули 51,9 % нагород (рисунком 2).



**Рис. 2. Співвідношення кількості медалей (%) завойованих на Іграх Олімпіад 2000-2020 рр. спортсменами різних континентів у спортивній ходьбі**

Аналіз рівня результатів у видах витривалості у світі дозволяє зробити висновок, що пріоритетними видами витривалості для представників Європейських країн, в тому числі і для України, є біг 800 м (жінки), 3000 м з перешкодами (жінки), марафон (жінки) та спортивна ходьба (чоловіки та жінки). Однак, світова практика свідчить про певну умовність цього твердження. Так, наприклад спортсмени США, на Іграх Олімпіади 2020 здобули 5 медалей у бігових видах витривалості, а у 2016 р. – 7, що більш ніж у двічі більше ніж на Іграх з 2000 по 2012 рр. (спортсмени США здобули 5 медалей на чотирьох Олімпіадах).

Динаміка співвідношення кількості медалей (%) завойованих на Іграх Олімпіад 2000-2020 рр. спортсменами різних континентів представлено в таблиці 1.

Таким чином, світова практика свідчить, що лише при правильному підході до розвитку виду спорту, та видів витривалості зокрема, сьогодні можливо досягти успіхів в цьому напрямку. Враховуючи значні успіхи та традиції у видах витривалості в Україні, при належному організаційному підході до їх розвитку, що враховує сучасні умови, можна покращити рівень розвитку їх у нашій державі.

Правильно налагоджена та спланована система матеріально-технічного забезпечення є запорукою безперебійного забезпечення процесу підготовки спортсменів всіма видами матеріальних ресурсів, що є важливим елементом його організації. Сьогодні досягнення результатів найвищого світового рівня у видах витривалості неможливе без використання сучасних баз підготовки, інвентарю та цілого комплексу матеріалів для методичного, наукового, медичного супроводження підготовки атлетів.

Світова спортивна практика свідчить, що переможцями найбільших світових форумів у видах витривалості стають спортсмени з чіткою спланованою системою багаторічної, чотирирічної та річної підготовкою. При цьому важливим є дотримання індивідуальної та науково обґрунтованої стратегії в обсягу тренувальної роботи та змагальної практики [5, 7].

Важливим аспектом в поєднанні основних напрямів діяльності головного та старших тренерів і запорукою успішного розвитку видів витривалості є поновлення чіткої системи організації та проведення централізованих навчально-тренувальних зборів, особливо у бігових видах де ця проблема найбільш гостра.

Сьогодні, з одного боку, проведення централізованих навчально-тренувальних зборів дозволяє ефективно вирішувати ключові завдання підготовки спортсменів, в аспекті не тільки методичного, але й матеріально-технічного, наукового, медичного та кадрового забезпечення.

З іншого боку навчально-тренувальні збори це унікальний інструмент для розвитку видів витривалості загалом. Адже під час їх проведення створюються умови для: конкуренції між тренерами та спортсменами; обміну досвідом та підвищення кваліфікації тренерів та спортсменів, виконання тренувальної роботи з більш кваліфікованими спортсменами та ін. (таблиця 2).

Тому, діяльність в цьому плані буде акцентована на прийнятті відповідних організаційних впроваджень та рішень, а також чіткої системи контролю за їх дотриманням.

**Динаміка співвідношення кількості медалей (%) завойованих  
на Іграх Олімпіад 2000-2020 рр. спортсменами різних континентів**

Вид витривалості	Ігри Олімпіади, рік, місце																	
	2000			2004			2008			2012			2016			2020		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
800 м (жінки)	Європа	Африка	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
800 м (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
1500 м (жінки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
1500 м (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
5 000 м (жінки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
5 000 м чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
10 000 м (жінки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
10 000 м (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
3000 м з /п (жінки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
3000 м з /п (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
Марафон (жінки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
Марафон (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
С/х 20 км (жінки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
С/х 20 км (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа
С/х 50 км (чоловіки)	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа	Європа

Європа
Африка
Північна Америка
Південна Америка
Океанія
Азія

Сьогодні здійснення ефективного процесу підготовки можливе лише за умови постійного та тісного контакту науковців та спортивних лікарів. Фрагментарна робота в цьому напрямі є малоефективною. Звісно, не потрібно забувати, що процеси наукового та медичного супроводження потребують значних фінансових ресурсів. Тому, наприклад, в області наукового супроводження, на перших етапах потрібно зосередитись на найбільш значущих напрямках та контингенту спортсменів, які мають найбільшу перспективу для досягнення високих результатів. Першим важливим напрямом у видах витривалості, у цьому плані, є діагностика функціональної підготовленості, другим – технічної. Сьогодні робота в цих напрямках повинна стати невід'ємною складовою на ключових етапах річної підготовки спортсменів. Адже, досягнення результатів високого світового рівня у бігових видах витривалості спортсменами України, можливе лише за умови, найвищого рівня функціональних можливостей так і досконалої техніки виконання змагальної вправи, а у спортивній ходьбі ще й дотримання основних правил змагань . [2, 3, 6].

Кадрове забезпечення підготовки та участі у змаганнях є важливою проблемою і у видах витривалості. Адже поряд загальними тенденціями пов'язаними з відтоком провідних тренерів в інші країни та малим притоком нових молодих спеціалістів, сьогодні значна частина тренерів переорієнтувалась на любительську та оздоровчу сфери. З іншої сторони останні Ігри Олімпіади показали певні проблеми, які виникають у зв'язку з неможливістю допомоги спортсмену в ході змагань з боку персонального тренера. Тому, важливим напрямом діяльності в цьому плані буде робота з персональними тренерами в аспекті підготовки того тренера, який гіпотетично зможе бути присутнім на Іграх Олімпіади, який має значний досвід, знає індивідуальні особливості відповідного спортсмена та головне має довіру з боку атлета. Слід зазначити, що ця проблема не вирішується в ході одноразової домовленості перед змаганнями, а вирішується в результаті довготривалої співпраці з боку головного, старшого, персонального тренерів та власне спортсмена та спеціаліста який буде надавати йому допомогу під час змагань.

Таблиця 2

План-схема організації тренувального процесу спортсменів збірної команди України з легкої атлетики у спортивному сезоні 2021-2022 рр. (на прикладі бігу на середні дистанції)

Місяць	Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий				Березень							
	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	6-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-06	7-13	14-20			
<b>Тиждень</b>																												
<b>НТЗ</b>																												
<b>ПМО, ЕКО, ОЗД, ПО</b>																												
<b>Період</b>	Підготовчий																											
<b>Етап</b>	Осінній загально-підготовчий етап 10 тижнів														Зимовий спеціально-підготовчий етап 9 тижнів									Зимовий змагальний етап 6 тижнів				
<b>Тренувальні блоки</b>	Втяг.				Базовий ЗФП		Базовий ЗФП		Базовий ЗФП		Базовий СФП			Базовий СФП			Презмаг.			Змагальний		Змагальний		Змагальний				
<b>ЗП (%)</b>					55	60	65	70	75	80	85	90	90	85														

## Продовження таблиці 2

Місяць	Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень			Серпень			Вересень							
	Тиждень	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25
<b>НТЗ</b>																										
ПМО, ЕКО, ОЗД, ПО																										
Період	Підготовчий									Змагальний									Перехідний							
Етап	Весняний загально-підготовчий етап 4 тижні			Восняно-літній спеціально-підготовчий етап 7 тижнів			Відбіркових змагань (3 тижні)			Підготовки до головних змагань (8 тижнів)			Заключних змагань (3 тижні)			Перех.										
<b>Тренувальні блоки</b>	Відновний ЗФП			Базовий ЗФП			Змагальний			Передзмаг.			Змагальний			Змагальний			Перех.							
<b>ЗІ (%)</b>	60	65	70	80	85	90	90	90	65	30	90															

**Примітки:**

Тренувальні блоки (переважно - 3-тижневі) - загально-фізичної підготовки (ЗФП); спеціально-фізичної підготовки (СФП); передзмагальні (ПЗ); змагальні (ЗМАГ.).

Зони інтенсивності (ЗІ);

Змагання - (головні міжнародні - червоним; всеукраїнські - синім, інші (підготовчі) - штрихом.

Навчально-тренувальні збори (НТЗ) - зеленим кольором, місце проведення.

Поглиблені медичні обстеження (ПМО)

Етапні комплексні обстеження (ЕКО)

Обстеження змагальної діяльності (ОЗД)

Поточні обстеження ЗФП та СФП (ПО) - жовтим кольором.

**Висновки.** Аналіз рівня результатів у видах витривалості у світі, дозволяє зробити висновок, що пріоритетними видами витривалості для представників Європейських країн, в тому числі і для України, є біг 800 м (жінки), 3000 м з перешкодами (жінки), марафон (жінки) та спортивна ходьба (чоловіки та жінки).

Світова спортивна практика свідчить, що переможцями найбільших світових форумів у видах витривалості стають спортсмени з чіткою спланованою системою багаторічної, чотирирічної та річної підготовкою. При цьому важливим є дотримання індивідуальної та науково обґрунтованої стратегії в обсягу тренувальної роботи та змагальної практики.

Сьогодні здійснення ефективного процесу підготовки можливе лише за умови постійного та тісного контакту науковців та спортивних лікарів. Фрагментарна робота в цьому напрямі є малоефективною. Звісно, не потрібно забувати, що процеси наукового та медичного супроводження потребують значних фінансових ресурсів. Тому, наприклад, в області наукового супроводження, на перших етапах потрібно зосередитись на найбільш значущих напрямках та контингенту спортсменів, які мають найбільшу перспективу для досягнення високих результатів. Першим важливим напрямом у видах витривалості, у цьому плані, є діагностика функціональної підготовленості, другим – технічної. Сьогодні робота в цих напрямках повинна стати невід'ємною складовою на ключових етапах річної підготовки спортсменів. Адаже, досягнення результатів високого світового рівня у бігових видах витривалості спортсменами України, можливе лише за умови, найвищого рівня функціональних можливостей так і досконалої техніки виконання змагальної вправи, а у спортивній ходьбі ще й дотримання основних правил змагань.

Кадрове забезпечення підготовки та участі у змаганнях є важливою проблемою і у видах витривалості. Адаже поряд загальними тенденціями пов'язаними з відтоком провідних тренерів в інші країни та малим притоком нових молодих спеціалістів, сьогодні значна частина тренерів переорієнтувалась на любительську та оздоровчу сферу. З іншої сторони останні Ігри Олімпіади показали певні проблеми, які виникають у зв'язку з неможливістю допомоги спортсмену в ході змагань з боку персонального тренера. Тому, важливим напрямом діяльності в цьому плані буде робота з персональними тренерами в аспекті підготовки того тренера, який гіпотетично зможе бути присутнім на Іграх Олімпіади, який має значний досвід, знає індивідуальні особливості відповідного спортсмена та головне має довіру з боку атлета. Слід зазначити, що ця проблема не вирішується в ході одноразової домовленості перед змаганнями, а вирішується в результаті довготривалої співпраці з боку головного, старшого, персонального тренерів та власне спортсмена та спеціаліста який буде надавати йому допомогу під час змагань.

Ефективне здійснення організаційного забезпечення підготовки та участі у змаганнях з боку головного тренера не можливо без клопіткої роботи в напрямку загального розвитку видів витривалості. Сьогодні в умовах зосередження значних ресурсів на місцях важливим напрямом є робота з місцевими органами влади. Значна кількість спортсменів це студенти закладів вищої освіти та учні спеціалізованих закладів спортивного профілю, які також мають створювати умови для підготовки атлетів. Важливим напрямом є покращення співпраці з центрами олімпійської підготовки, школами вищої спортивної майстерності в аспекті вирішення завдань централізованої підготовки. Важливим напрямом буде ефективна робота з людьми та організаціями, що здійснюють розвиток резервного спорту та ін.

## References

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.  
Akhmetov, R. F., Maksimenko, G. M., & Kutek, T. B. (2013). *Lehka atletyka*. [Athletics]. Pidruchnyk. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, P. 340.
2. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. Київ. *Наука в олимп. спорте*, 2001. № 2. С. 38–46.  
Laputin, A. N. (2001). *Sovremennye problemi sovershenstvovaniya tekhnicheskogo masterstva sportsmenov v olimpijskom i professionalnom sporte*. [Modern problems of improving the technical skills of athletes in Olympic and professional sports]. Київ. *Nauka v olimp. sporte*, № 2. Pp. 38–46.
3. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Сovenko С. П., Колот А. В. Київ: Логос, 2019. 192 с.  
*Lehka atletyka: Navchalna prohrama dlia dytiachyo-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachyo-iunatskykh sportyvnykh shkil olimpijskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilii*. [Athletics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of sports profile]. Bobrovnyk, V. I., Sovenko, S. P., & Kolot, A. V. (2019). Kyiv: Lohos, P. 192.
4. Легкая атлетика: Учебник под общ. ред. В. И. Бобровника. Київ: Логос, 2017. 759 с.  
*Legkaya atletika* [Athletics: Textbook] : Uchebnik pod obshch. red. Bobrovnika, V. I. (2017). Київ: Logos, P. 759.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.; Кн. 2. 752 с.  
Platonov V.N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i yee prakticheskie prilozheniya: uchebnik [dlya trenerov]* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: v 2 kn. Київ: Olimpijska. literatura, Kn. 1. P. 680.; Kn. 2. P. 752.

6. Романчук С.І., Курбаков О.І., Величко О.І. Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах. *Положення підготовки національної збірної команди України з легкої атлетики з видів витривалості*. Київ: 2020. 18 с. URL: <http://surl.li/asfpu>  
Romanchuk, S.I., Kurbaakov, O.I., & Velichko, O.I. (2020). Osoblyvosti pidhotovky lehkoatletiv z bihu na vytryvalist v suchasnykh umovakh. [Features of training athletes in endurance running in modern conditions]. Polozhennia pidhotovky natsionalnoi zbirnoi komandy Ukrainy z lehkoi atletyky z vydiv vytryvalosti. Kyiv: P. 18. URL: <http://surl.li/asfpu>
7. Чеснокова Н.Н., Никитушкина В.Г. Легкая атлетика: Учеб. Москва: Физ. культура, 2010. 448 с.  
Chesnokova, N.N., & Nikitushkina, V.G. (2010). Legkaya atletika [Athletics]: Ucheb. Moskva: Fiz. kultura, P. 448.
8. International Association of Athletics Federations. URL: <https://www.iaaf.org>
9. Федерація легкої атлетики України. URL:<http://www.uaf.org.ua>.  
Federatsiia lehkoi atletyky Ukrainy. [Athletics Federation of Ukraine]. URL:<http://www.uaf.org.ua>.
10. Internationale und nationale Entwicklungstendenzen auf der Grundlage der Ergebnisse der Olympischen Sommerspiele in Sydney mit Folgerungen für den Olympiazzyklus 2004 / A. Pfützner, M. Reiss, K. Rost, H. Tunnemann. *Leistungssport*. 2001. № 1. S. 20–25.

**Filipov V.**

ORCID 0000-0002-8371-883X

Ph.D. in Pedagogical Sciences, associate professor, Associate professor of the department of Sport,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine) E-mail: [filvova1983@gmail.com](mailto:filvova1983@gmail.com)

**Synihovets I.**

ORCID 0000-0002-4456-4399; ResearcherID AAC-7649-2020

Ph.D. in Physical education and Sports, Associate professor, Associate professor  
of the department of Physical Rehabilitation, Chernihiv National University of Technology  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: [sinigovets4@gmail.com](mailto:sinigovets4@gmail.com)

**Borysenko V.**

ORCID 0000-0003-0840-6040

Ph.D. in Pedagogical Sciences, associate professor, Associate professor of the department of Physical Rehabilitation,  
Chernihiv National University of Technology (Chernihiv, Ukraine) E-mail: [boris1988bi@gmail.com](mailto:boris1988bi@gmail.com)

**Harkusha S.**

ORCID 0000-0002-7120-1446; ResearcherID AAC-7275-2020; Scopus-Author ID 57195972217

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, professor of the department of pedagogy, psychology and methods  
of physical education, T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»,  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: [biomex@ukr.net](mailto:biomex@ukr.net)

#### ANALYSIS OF THE RESULTS OF PERFORMANCES AT THE 2000-2020 OLYMPICS, THE LEADING ATHLETES OF THE WORLD AND UKRAINE, SPECIALIZING IN TYPES OF ENDURANCE

*The article analyzes the results of the world's and Ukraine's leading athlete's performances, specializing in types of endurance at the 2000-2020 Olympic Games. The use of proposals and the plan-scheme of the organization of the training process of athletes for the national team of Ukraine in athletics in the sports season 2021-2022 (by the case of middle distance running) is offered.*

**Article's purpose** is to find the ways to improve the level of performance and training process in the types of endurance athletics in Ukraine. **The research's methodology.** The main methodological approaches of this article are theoretical analysis and synthesis, systematization, generalization of information presented in scientific sources of information.

**Scientific novelty** consists in the generalization of data and analysis of the level of endurance results in athletics in the world, on the basis of which, identified the main proposals for improving the process of training athletes and developed a plan-scheme for training the Ukrainian national track and field team in the sports season. 2021-2022 (by the case of middle distance running)

**Conclusion.** Analysis of the level of results in endurance in the world, allows us to conclude that the priority types of endurance for representatives of European countries, including Ukraine, are running 800 m (women), 3000 m obstacle race (women), marathon (women) and athletic walking (men and women). World sports practice shows that the winners of the world's largest forums in endurance are athletes with a clearly planned system of long-term, four-year and annual training. At the same time, it is important to adhere to an individual and scientifically sound strategy in the scope of training work and competitive practice.

**Key words:** training, athletics, types of endurance, running, Olympic Games.

Стаття надійшла до редакції 23.11.2021 р.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор С. Г. Адирхаєв