



МАРАФОНСЬКИЙ БІГ — вид бігових змагань у **легкій атлетиці**, що полягає в подоланні дистанції завдовжки 42 км 195 м. Змагання з марафонського бігу відповідно до довжини дистанції та часу її подолання є найдовшими й найтривалішими серед інших бігових видів програми **Олімпійських ігор** (від 1896 — у чоловіків, від 1984 — у жінок) і, відповідно, вимагають найбільшого рівня розвитку витривалості легкоатлета. Серед усіх бігових видів, тобто з урахуванням і неолімпійських, марафонський біг поступається ультрамарафону, спартатлону, добовому бігу та іншим видам за довжиною дистанції. На відміну від решти олімпійських бігових видів, які проводять на бігових доріжках легкоатлетичних стадіонів чи манежів, марафонський біг є шосейною дисципліною (біг по шосе). Назва бігу й довжина дистанції пов'язані з легендою про грецького воїна Фідіппіда, який пробіг із поселення Марафон до Афін, щоб принести звістку про перемогу греків над персами в Марафонській битві (490 до н. е.). Щоправда, подолана воїном відстань могла становити бл. 35–40 км. Офіційну ж довжину марафонського бігу (42 км 195 м) затвердила Міжнародна федерація легкої атлетики у 1921, що відповідала відстані марафону на 4-х Олімпійських іграх (Лондон, 1908). Термін «марафонський біг» або «марафонська дистанція» часто спрощують до слова «марафон», яке в розмовному мовленні можуть вживати на позначення будь-якого довгобігу чи взагалі будь-якого тривалого процесу, що до спорту зовсім немає стосунку (напр., «телемарафон» тощо).

Уперше в історії сучасного спорту змагання з марафонського бігу відбулися на 1-х Олімпійських іграх (Афіни, 1896). З ініціативи французького філолога М. Бреалья змагання назвали «марафонським бігом» і присвятили воїну Фідіппіду. Припускали, що з фізіологічних причин подолати марафонську відстань без шкоди здоров'ю здатні лише чоловіки, тому для жінок у програмі Олімпійських ігор ця дистанція з'явилася лише в 1984 р. (Лос-Анджелес).

Найбільш престижні змагання — на Олімпійських іграх та в серії щорічних марафонських змагань в різних містах світу (World Marathon Majors), а саме Берлінський, Бостонський, Лондонський, Нью-Йоркський, Чиказький та Токійський марафони (участь у таких змаганнях беруть як професійні спортсмени, так і любителі бігу, кількість яких зазвичай сягає 30–50 тис.). Світовий рекорд із марафонського бігу належить атлету з Кенії К. Кіптуму — 2 год. 0 хв. і 35 сек. (Чикаго, 2023). До цього іншому кенійцеві Е. Кіпчоге вдалося вперше в історії подолати марафонську дистанцію менше, ніж за 2 години, довівши, що людина фізіологічно здатна на це

— 1 год. 59 хв. і 40 сек. (Відень, 2019), однак оскільки забіг відбувся поза змаганнями, то найвище нині світове досягнення не ратифіковано як світовий рекорд. Рекорд світу серед жінок — 2 год. 09 хв. і 56 сек. (спортсменка з Кенії Р. Чепнг'етіч, Чикаго, 2024).

Одними з перших на території України змагань з марафонського бігу була 1-ша Всеросійська олімпіада, яку проведено в Києві у 1913 (основна частина маршруту — Житомирське шосе, довжина — 38 верст і 56 сажнів, учасники — лише чоловіки). Нині основними марафонськими змаганнями є чемпіонат України з марафонського бігу, міжнародні Білоцерківський (від 1987) та Київський (від 2010) марафони. Відомі українські марафонці: серед чоловіків — І. Браславський, **Д. Барановський** (володар чинного національного рекорду України — 2 год. 7 хв. 15 сек.; Фукуока, 2006), О. Кузін, **О. Заїка**, **О. Загоруйко**, А. Зерук, **С. Лебідь**, **В. Матвійчук**, А. Наумов, І. Олефіренко, О. Сітковський, М. Табак, В. Шафар, М. Юхимчук, С. Яненко; серед жінок — Т. Гладир (Кузіна), **Т. Джабраїлова**, **Л. Клочко**, Л. Пушкіна, І. Рубан, О. Фадєєва, О. Шурхно (володарка чинного національного рекорду України — 2 год. 23 хв. 32 сек.; Берлін, 2012), І. Ягодіна. На Берлінському марафоні в 2021 український науковець **Д. Лебедев** у віці 80 років здобув перемогу у власній віковій категорії.

Див. також: **Легка атлетика**.

Рекомендована література

1. M. Maron, S. Horvath. The marathon: a history and review of the literature // *Medicine and Science in Sports*. 1978. Vol. 10. Iss. 2;
2. D. E. Martin, R. W. Gynn. The olympic marathon. Champaign, 2000;
3. Dreyer D. Chi Marathon: The Breakthrough Natural Running Program for a Pain-Free Half Marathon and Marathon. New York, 2011;
4. Рибальченко Т., Крайник Я. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих бігунів-марафонців // *Спортивна наука в Україні*. 2014. № 6;
5. Колот А. В., Беца Н. М. Еволюція структури планування річного тренувального макроциклу у марафонському бігу // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 90;
6. Бобровник В., Ткаченко М., Крушинська Н. Характеристика і результати виступів українських спортсменів у марафонському бігу на основних легкоатлетичних форумах // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 111;
7. Попов С. Особливості та напрями вдосконалення

періодизації підготовки кваліфікованих
ультрамарафонців // Фізична культура і спорт.

Виклики сучасності: зб. наук. статей. Х., 2022.

О. С. Іщенко

Фотоілюстрації



Бібліографічний опис:

Марафонський біг / О. С. Іщенко // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. — К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2018. — Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-65894>. – Останнє поновлення : 2025.

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).