

6. Жданова О. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 208–214.
7. Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів / Юлія Павлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 02. – С. 28–33.
8. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід : монографія / Г. Презлята. – Івано-Франківськ, 2013. – 483 с.
9. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
10. Федуняк Н. В. Обґрунтування ревіталізації організму осіб “третього віку” засобами фізичного виховання / Н. В. Федуняк, Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 10. – С. 18–24.

#### References:

1. Apanasenko, G. and Zemczova, V. (2004), “Training of health as an important area of physical education”, Naukovi zapysky Ternopil's'kogo derzh. ped. u-tu. Seriya Pedagogika – Scientific Notes Ternopil State. ped. u-tu. Series Pedagogy, Vol. 4, pp. 35–42.
2. Arefiev, V. H. (2014), “Zdorovia pidlitktiv i rukhova aktyvnist”. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, no. 118 (3), pp. 6–10.
3. Varvaruk, N. and Prezlyata, G. (2010), “The Methods of Valuating The Level of Forming of Personal Competence of Students to the Healthy Way of Life”, Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kul'tura, Vol. 12, pp. 3–9.
4. Vynnyk, D. P. (2010), *Adaptyvnoe fizycheskoe vospytanye u sport [Adaptive Physical Education and Sport]*, Olimp. lit., Kyiv, Ukraine.
5. Voronova, V. I. (2007), *Psykhologhiia sportu : navch. posib. [Sports Psychology: Training, guidances.]*, Olimp. 1-ra, Kyiv, Ukraine.
6. Zhdanova O., Chekhovs'ka L., (2014), “Forms of public involvement in motor activity”, Problemy aktyvizatsiyi rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti naselelnnya, pp. 208–214.
7. Pavlova, Yu. O. (2013), “Model otsiniuvannia rukhovoї aktyvnosti shkoliariv”. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, no. 02, pp. 28–33.
8. Prezlyata, G.(2013) *Zdoroviy sposib zhittya: ideyi, poshuky, dosvid: monografija [Healthy Living: Ideas, quest experience: monograph]*, Ivano-Frankivsk, Ukrainian.
9. Tomenko, O. A. and Lazorenko, S. A. (2010), “Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoї aktyvnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv”. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : [nauk.-teor. zhurn.] – Kharkiv : KhDAFK, no. 2, pp. 17–20.
10. Fedy'nyak N.V., (2014), “Justification revitalization body of persons “third age” means physical education”, Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu, vol. 10, pp. 18–24.

УДК 796.093.643(477) “1978/2010”

Володимир Водлозеров

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРИАТЛОНУ В УКРАЇНІ

*Мета роботи. Розкрити процес становлення й розвитку триатлону в Україні. Методи. Н основі вивчення й узагальнення наукової літератури та інтернет-джерел, нормативних документів Федерації триатлону України й міжнародних федерацій, бесіди з безпосередніми учасниками перших спортивних заходів у нашій країні проаналізовано історію розвитку безперервного триборства в Україні. Результати. Розглянуто історичний шлях розвитку триатлону з часів Української РСР до сучасного періоду. Висновок. Становлення безперервного триборства в Україні бере свій початок з проведених у 1987 році в Одесі змагань на класичній дистанції, а повноцінний розвиток триатлону, як виду спорту, в нашій країні став можливим після набуття державної незалежності й створення Федерації триатлону України.*

**Ключові слова:** триатлон, безперервне триборство, триатлет, види програми, дуатлон, акватлон, зимовий триатлон.

*Objective: to trace the historical process of formation and development of the kind of sport of triathlon in Ukraine. Materials and methods: based on the study and generalization of literary and Internet sources, normative documents of the Federation of triathlon of Ukraine and international federations, discussions with the direct participants of the first sporting events in our country, there was analyzed the history of development of continuous triathlon in Ukraine. Results: the historical way of development of the kind of sport of triathlon from the Ukrainian SSR to the modern period was reviewed. Conclusions: the history of formation of continuous triathlon in the Ukrainian SSR originates in the classic distance race held in Odessa in 1987, and the full development of triathlon as a sport in our country became possible after the acquisition of state independence and the creation of the Federation of triathlon of Ukraine.*

**Key words:** triathlon, continuous triathlon, triathlete, types of program, duathlon, aquathlon, winter triathlon.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** В теперішній час у незалежній Україні зростаючу популярність набувають змагання з подолання атлетами в безперервній послідовності комбінованих дистанцій за допомогою різних видів фізичної діяльності.

Порівняно новий різновид багатоборства – триатлон – один з перспективних напрямків розвитку масового спорту в нашій країні [1].

Найбільш поширеними в Україні є наступні види програми безперервного триборства: власно триатлон (плавання + велоїзда + біг), акватлон (біг + плавання + біг), дуатлон (біг + велоїзда + біг), зимовий триатлон (біг + велоїзда + біг на лижах) [2]. З метою створення рівних умов для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями регулярно проводяться змагання з паратриатлону [6].

Проте питання, які стосуються виникнення й розвитку безперервного триборства в Україні, вивчені недостатньо.

Дослідження виконано згідно Плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

**Мета дослідження** – характеристика процесу становлення й розвитку триатлону в Україні.

**Методи та організація дослідження:**

- 1) Вивчення й узагальнення наукової літератури та інтернет-джерел, нормативних документів Федерації триатлону України і міжнародних федерацій для оцінки ступеня досліджуваності проблеми;
- 2) Аналіз власного досвіду й бесіди з безпосередніми учасниками спортивних заходів, що проходили на етапі становлення виду спорту триатлон в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті сперечання серед представників різних видів спорту відносно того, які атлети є найбільш витривалими, в них з'явилася ідея як владнати цей міждисциплінарний диспут – провести змагання з подолання в безперервній послідовності комбінованих дистанцій шляхом плавання, велоїзди та бігу [1, 2].

Перші змагання з триатлону на класичній дистанції – 3,862 км плавання + 180,2 км велосипедна гонка + 42,195 км біг під назвою “Залізна Людина” (Iron Man) відбулись 18 лютого 1978 року в Гонолулу (Гавайї, США). У змаганнях взяли участь 15 атлетів, переміг Гордон Халлер. В 1979 році на підкорення другої “Залізної Людини” на Гавайські острови вирушили 14 чоловіків і 1 жінка. Першим подолав дистанцію Том Уоррен, а Лін Лемейр фінішувала п'ятою в абсолютному заліку. Під враженням від побаченого журналіст Баррі Мак-Дермотт написав десятисторінковий матеріал і розмістив його в журналі “Sport Illustrated”. Після цієї статті з'явилися інші публікації, телерепортажі... і триатлон почав свою переможну ходу по планеті [2].

У 1982 році триатлон набуває статус професійного виду спорту в США.

Завдяки видовищності й привабливості триатлону у 80-ті роки минулого століття почався його бурхливий розвиток у всьому світі. В різних країнах створюються групи ентузіастів, які організують і проводять змагання з безперервного триборства. Поступово їхня стихійна діяльність самоорганізовується, виокремлюються єдині правила, стандартизуються дистанції і складається єдиний календар змагань, що в результаті привело до створення в 1984 році Європейської Федерації триатлону (ETU), а в 1989 році – Міжнародної Федерації триатлону (ITU).

З 1990 року право на проведення 43 змагань на класичній дистанції у всьому світі належить Всесвітній Корпорації триатлону (WTC) [5, 10].

Новий різновид багатоборства у 80-ті роки привернув до себе увагу й в Українській РСР.

В серпні 1987 року в м. Одеса представники МХТО “СПЕКТР” Ф. Алієв, С. Сосновський та Л. Ржепішевський організували і провели змагання з триатлону на класичній дистанції. У підкоренні першого вітчизняного сверхмарафона взяли участь 18 атлетів із різних куточків України, які раніше спеціалізувались в окремих видах спорту, що складають триатлон.

Перші змагання “Залізна Людина”, які пройшли в Одесі, із повним правом можна вважати народженням в Україні нового циклічного виду спорту – триатлону [1, 2].

За підсумками виступу в цих змаганнях було сформовано українську команду для участі у вересні 1987 року в міжнародному турнірі “KARPATSKY TRIATLON” у Чехословаччині (коротка дистанція).

Завдяки ініціативі Добровільного фізкультурно-спортивного товариства профспілок 9 липня 1988 року в столиці Молдавської РСР м. Кишинів було проведено I Відкритий чемпіонат Республіки з триатлону на приз газети “Молодь Молдавії” в форматі 1,0 км плавання + 45,0 км їзди на велосипеді + 10,5 км бігу, де взяли участь українські спортсмени. Серед шістнадцяти учасників комбінованого марафону двоє студентів факультету фізичного виховання СГУ ім. М.В. Фрунзе (м. Сімферополь) стали переможцями: Володимир Водлозеров зайняв перше місце, Валерій Кисельов – друге. Третім призером був Олександр Пламадяла з Кишинева. У серпні 1988 року ті ж самі організатори провели в Одесі другий сверхмарафон “Залізна Людина”, в якому взяли участь вже 37 українських спортсменів.

За підсумками змагань була сформована команда триатлетів, яка представляла Україну в жовтні 1988 року на Берлінському триатлоні (довга дистанція 4,0 + 120,0 + 30,0 км).

У травні 1989 року в Українській РСР під керівництвом завідуючого кафедрою сучасного п'ятиборства, фехтування й стрілецького спорту В.О. Дрюкова був проведений чемпіонат Київського державного інституту фізичної культури і спорту з триборства на дистанції (1,5/40,0 + 10,0 км) в своєрідному форматі “1 + 2”. Змагання проходили в 2 етапи: плавання в басейні, а вело із біговим сегментом – гандикапом, за результатами в плаванні. Першим фінішував Станіслав Дрюков, другим – Едуард Панарін, третім – Ігор Іщук [1, 2].

В червні 1989 року в Кишиневі відбулася I Всесоюзна естафета з триатлону на дистанції (750 м x 4) плавання + (20,0 км x 4) велогонка + (5,0 км x 4) біг, де взяли участь 68 спортсменів з різних республік Радянського Союзу (17 команд, кожна складалася з 4 осіб).

Команда триатлетів із Сімферополя, до якої входили А. Артем'єв, В. Водлозеров, В. Кисельов, В. Нагорний представляла Українську РСР і посіла призове третє місце. Крім того, головна судейська колегія відзначила окремих призом українського атлета В. Водлозерова, який продемонстрував кращий спортивний результат в абсолютному заліку на цих змаганнях.

Новий вид спорту в Україні активно набував своїх багаточисельних прихильників, і вже 23 липня 1989 року в Одесі відбувся Всесоюзний турнір з триатлону на приз газети “Вечірня Одеса” в двох форматах – короткому (1,5 + 40,0 + 10,0 км) і довгому (3,862 + 180,2 + 42,195 км). На старт вийшли більше сотні атлетів з усіх куточків Радянського Союзу.

Українські спортсмени зайняли у сукупності весь п’єдестал пошани (В. Водлозеров переміг на короткій дистанції, В. Нагорний був третім, А. Ломакін виграв “класику”, В. Кисельов був на ній другим), вони ж стали лідерами й в загальнокомандному заліку, здобувши собі право на участь у II Міжнародному турнірі “Люлін’89” у Болгарії.

В грудні 1989 року було створено Федерацію триатлона СРСР, яку в 1990 році очолив В.В. Рогава.

13 травня 1990 року українські спортсмени взяли участь в триатлоні на короткій дистанції в латвійському місті Даугавпілс. Наша співвітчизниця з Києва, перша “Залізна Жінка” України Ольга Куньшикова зайняла третє місце. Українці також брали участь в першому (22.07.1990 р., м. Зеленогірськ) і другому (21.07.1991 р., м. Даугавпілс) чемпіонаті СРСР з триатлону. В Латвії О. Куньшикова була другою.

На першому чемпіонаті світу з триатлону під егідою ІТУ (1990 р., м. Орlando, штат Флорида, США) серед 1200 офіційних учасників були й наші співвітчизники [2].

Спільними зусиллями тренерів-ентузіастів і активістів товариства ЦС “Динамо” в Українській РСР у 1990 році створюється Федерація триатлона (ФТУ), яку очолив майстер спорту СРСР міжнародного класу із сучасного п’ятиборства, заслужений тренер України Володимир Олексійович Дрюков.

Окрім участі у всесоюзних змаганнях, які проходили у Даугавпілсі, Тарту, Зеленогірську, Алма-Аті (в Казахстані українці посіли загальнокомандне третє місце), сформована ФТУ збірна команда України з триатлону в кінці вересня 1990 року взяла участь в III Міжнародному турнірі “Люлін’90” в Болгарії.

Імпульсом до подальшого розвитку нового виду спорту в УСРС стало прийняття Президією ЦС “Динамо” постанови від 21.02.1991 р. “Про розвиток триатлону в товаристві “Динамо”.

17.03.1991 року ФТУ проводить в Севастополі змагання з триатлону на короткій дистанції, де переміг Д. Гуляєв (призери А. Макушин і А. Дороднов).

На першому офіційному розіграші Кубка СРСР з видів програми триатлон і дуатлон (16.07.1991 р., м. Таллінн, Естонська РСР) українські спортсмени Б. Міхалусь та І. Ішук завоювали дві медалі в особовому заліку – золоту і бронзову. 17 серпня 1991 року атлети з України беруть участь в Московському триатлоні (в Крилатському).

Після руйнування СРСР перший чемпіонат з безперервного триборства в незалежній Україні відбувся в 1992 році в Тернополі, де медаль найвищої проби завоював львів’янин Б. Міхалусь (згодом він брав участь у відомому гавайському триатлоні “Iron Man” 1995 року, де фінішував 16-м). Головним суддею цих змагань був заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор педагогічних наук, професор Шиян Богдан Михайлович [1, 2].

Надання Міжнародним Олімпійським Комітетом новому виду спорту олімпійського статусу і оголошення в 1994 році про включення триатлона в програму XXVII літніх Олімпійських Ігор в Сіднеї (2000 р.) стали вагомою підставою до проведення 04.11.2004 року установочної конференції й реєстрації в 2005 році ФТУ в незалежній Україні [8].

З цього часу новий циклічний вид спорту став активно розвиватися спеціалізованими структурами. Відкрились відповідні відділення в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ,

де готували юних триатлетів. Осередками розвитку стали Дніпропетровськ, Донецьк, Житомир, Запоріжжя, Київ, Львів, Харків, Черкаси, Комсомольськ, Луганськ, Полтава, і географія їх постійно розширюється [9].

ФТУ створила єдиний календар змагань, зкоординувавши таким чином виступи наших атлетів в Україні й за кордоном, що придало їм системний характер. Клубні старты й щорічні чемпіонати і Кубки України з триатлону серед кадетів, юнаків, юніорів, молоді й дорослих, а також серед аматорів й ветеранів з різних видів програми і в різних вікових групах стали невід'ємною частиною спортивного життя нашої країни [3, 4, 7].

Паралельно з розвитком традиційного безперервного триборства під егідою ФТУ набувають визнання в Україні також його види програми – акватлон, дуатлон і триатлон-зимовий. Зростаючу популярність здобувають естафети, які проводяться на різних дистанціях із різним складом команд [3].

Також з метою зняття дискримінаційних бар'єрів, пов'язаних з питанням інвалідності, й задля більш активного залучення до занять спортом людей з обмеженими фізичними можливостями ФТУ на основі правил ITU P.2 організує і проводить змагання з паратриатлону в Україні [6].

Незважаючи на відносну молодість українського триатлону, наші атлети, набираючись досвіду, все більш упевнено прямують на міжнародній спортивній арені і спочатку достатньо скромні результати змінилися значними досягненнями.

Отак, у 2003 році в Угорщині (м. Тісойварош) наші триатлети-чоловіки були третіми в естафеті (3 особи). В 2005 році Тамара Козуліна стала чемпіонкою світу на довгій дистанції триатлону (4 + 120 + 30 км). В 2006 році на чемпіонаті Європи в Хорватії (м. Рієка) українські спортсменки перемогли в естафеті, а в 2007 році в Угорщині (м. Тісойварош) стали другими на чемпіонаті світу, маючи в складі команди Ю. Єлістратову, О. Пристайко та І. Циганок. В 2007 році на четвертому етапі Кубка світу в м. Річард-Бей (Південна Америка) учасник двох Олімпіад В. Полікарпенко став другим. В 2009 році чемпіон світу серед юніорів, учасник трьох Олімпіад А. Глущенко завоював “серебро” на дев'ятому етапі Кубка Європи в Анталії (Турція). На цих змаганнях Ю. Єлістратова отримала “золото”. Чемпіон світу на довгій дистанції (2006 р.) В. Земцев у 2009 році виграв у штаті Кентуккі (США) етап серії чемпіонату світу з триатлону на класичній дистанції. На двох Кубках Азії, які проходили в Китаї у 2009 році переможцями стали українці: в Пекіні (25 липня) – Данило і Юлія Сапунови, а в Юагуанзі (8 серпня) – Максим Чорний. На черговому етапі чемпіонату Європи з триатлону в естафеті-мікст, який проходив у липні 2009 року в м. Холтсі (Голландія), наша збірна команда в складі О. Дерези, О. Пристайко, Р. Певцова і А. Сюткіна стала переможницею. В серпні 2010 року (Австрія) наші жіноча та чоловіча збірні команди стали кращими на чемпіонаті Європи з триатлону серед поліцейських [2].

Стрімка динаміка розвитку нового циклічного виду спорту в незалежній Україні викликає надію, що недалеко ті часи, коли наша національна гордість – триатлети, люди, створені зі сталі і волі, під звуки українського гімну підведуться на Олімпійський п'єдестал пошани.

### **Висновки.**

1. Історія становлення безперервного триборства в Українській РСР бере свій початок з Одеського триатлона на класичній дистанції у 1987 році, організаторами котрого були представники МХТО “СПЕКТР” Федор Алієв, Сергій Сосновський і Леонід Ржепішевський.

2. Міцним поштовхом до розвитку триатлона як виду спорту в нашій країні стало створення Федерації триатлона України, яка взяла на себе все питання, пов'язані з підготовкою триатлетів, організацією та проведенням Всеукраїнських змагань з різних

видів програми безперервного триборства й паратриатлону, а також з виступом українських спортсменів за кордоном.

**Перспективи подальших досліджень.** Наступні дослідження планується спрямувати на вивчення історії розвитку виду спорту триатлон по регіонах України.

1. Водлозеров В. Е. Триатлон : [учебное пособие для высших учебных заведений] / В. Е. Водлозеров. – Х. : НАТА, 2012. – 212 с.
2. Водлозеров В. Е. История развития триатлона / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 210–217.
3. Водлозеров В. Е. Дистанции в виде спорта триатлон / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 33–37.
4. Водлозеров В. Е. Организация и проведение соревнований по триатлону в Украине / В. Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2016. – № 1. – С. 19–25.
5. Материал из Википедии. Триатлон [Электронный ресурс] // Материал из Википедии. – Режим доступа : <http://ru.wikipedia.org/wild/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD>.
6. Федерация триатлону Украины. Правила паратриатлону [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://triathlon.org.ua/federation>.
7. Федерация триатлона Украины. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в паратриатлоне [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://triathlon.org.ua/federation>.
8. ФТУ. Президія Федерації триатлону України [Електронний ресурс] / ФТУ. – Режим доступа : <http://triathlon.org.ua/federation>.
9. ФТУ. Регіональні відділення [Електронний ресурс] / ФТУ. – Режим доступа : <http://triathlon.org.ua/federation>.
10. Fitzgerald M. Complete triathlon book / M. Fitzgerald. – 2003.

#### References:

1. Vodlozerov, V.Ye. (2012), Triathlon [Triathlon], NATA, Kharkov, 212 p. (in Russ.)
2. Vodlozerov, V.Ye. (2012), “History of Triathlon”, Slobozhans’kij naukovo-sportivnij visnik, Kharkiv, KhDAFK, No 2, pp. 210–217. (in Russ.)
3. Vodlozerov, V.Ye. (2012b), “Distances in sport triathlon”, Slobozhans’kij naukovo-sportivnij visnik, Kharkiv, KhDAFK, No 4, pp. 33–37. (in Russ.)
4. Vodlozerov, V.Ye. (2016), “Organization and carrying out competitions on a triathlon in Ukraine”, Slobozhans’kij naukovo-sportivnij visnik, Kharkiv, KhDAFK, No 1, pp. 19–25. (in Russ.)
5. Wikipedia. “Triathlon”, available at: <http://ru.wikipedia.org/wild/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD>. (in Russ.)
6. Triathlon Federation of Ukraine. “Terms of paratriathlon”, available at: <http://triathlon.org.ua/federation>. (in Ukr.)
7. Triathlon Federation of Ukraine. “The requirements and conditions of their performance for the assignment of sports categories and titles in paratriathlon”, available at: <http://triathlon.org.ua/federation>.
8. FTU. “The Bureau Triathlon Federation Ukraine”, available at: <http://triathlon.org.ua/federation>. (in Ukr.)
9. FTU. Regionalni viddilennya [FTU. Regional offices]. Available at: <http://triathlon.org.ua>. (in Ukr.)
10. Fitzgerald, M. (2003), Complete triathlon book.

УДК 616.71-008.1

Лілія Войчишин, Богдан Лісовський

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ СКОЛІОЗОМ І–ІІ СТУПЕНІВ

*Мета дослідження – оцінити вплив застосування програми фізичної реабілітації для учнів середнього шкільного віку із сколіозами І–ІІ ступеня. Методи. В роботі використані аналіз, синтез, індукція, дедукція, ранжирування, узагальнення, методи визначення функціонального стану хребта та математичної статистики. Результати. У статті наведений приклад позитивного впливу програми фізичної реабілітації на функціональний стан хребта учнів середнього шкільного віку із сколіозом І–ІІ ступеня. Та науково обгрунтовано використання засобів фізичної реабілітації для корекції та стабі-*