

Платонов В.Н., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
Прохорова Е.А., студентка 1 курса Института физической культуры и спорта
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ СИБИРИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТРИАТЛОНИСТОВ

Аннотация. В статье выделены основные причины адаптации тренировочного процесса для триатлонистов; представлены гипотезы опытно-экспериментальной работы по данному направлению.

Ключевые слова: тренировочный процесс, триатлон, плавание, велогонка, бег, подготовка триатлетов.

V.N. Platonov,
E.A. Prokhorova

ADAPTATION TO SIBERIAN CONDITIONS OF THE TRAINING PROCESS OF TRIATHLETES

Abstract. The article highlights the main reasons for the adaptation of the training process for triathletes; hypotheses of experimental work in this direction are presented.

Key words: training process, triathlon, swimming, cycling, running, training of triathletes.

Триатлон, олимпийский вид спорта, является видом спорта на выносливость, включая в себя непрерывное преодоление этапов, состоящих из циклических видов спортивной активности, таких как плавание, велогонка и бег. Тренировка триатлета – это сложный и длительный процесс, требующий от спортсменов максимального проявления физических качеств, таких как выносливости, скоростных навыков, анаэробной выносливости, силы.

Соревновательные дистанции в триатлоне, проводимые под эгидой европейского союза триатлона (ITU) и мирового триатлона (WT), делятся на следующие:

- Супер-спринт – плавание от 0,25 до 0,3 км, велогонка от 6,6 до 8 км, бег от 1,5 до 2 км.
- Спринт – плавание от 0,5 до 0,75 км, велогонка от 13 до 15 км, бег от 3,5 до 5 км.
- Олимпийская или стандартная – плавание 1,5 км, велогонка 40 км, бег 10 км
- Средняя дистанция – плавание 1,9 км, велогонка 80 км, бег 20 км
- Классическая дистанция – плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42 км.

С каждым годом все большую популярность приобретают соревнования на среднюю и классическую дистанции. Появляются коммерческие серии стартов, где спортсмены соревнуются на ультра-длинной дистанции.

Триатлеты тренируются ежедневно 2 раза в день и 6 раз в неделю. Основная подготовительная работа приходится на период с декабря до конца марта. Соревновательный период у триатлетов начинается с конца апреля и длится до конца сентября. В этот период триатлетам нужно набрать физическую форму и выйти на её пик, чтобы достойно выступить на соревнованиях.

Немногочисленные источники отражают, как правило, опыт зарубежных спортсменов, часто в их основе лежат данные исследований, проводившихся в Центральной части России. Для эффективной подготовки триатлетов в условиях Сибири важную роль играет учет местных климатогеографических условий [1].

Исследования по изучению влияния местных условий на процесс спортивной подготовки в триатлоне проводились авторами в период с 1997 по 2014 год с привлечением

спортсменов сборной команды Красноярского края по триатлону (летнему и зимнему). В 1998–2010 годах были написаны и внедрены в практику учебно-тренировочного процесса программы для спортивных школ по триатлону летнему (А.Н. Христофоров, Т.В. Лучискенс) и зимнему (А.Н. Христофоров, Н.Н. Архипкина); в 2009–2011 годах сформированы и апробированы программы для училищ (техникумов) олимпийского резерва, предназначенные для подготовки тренеров по триатлону летнему и зимнему (А.Н. Христофоров, Е.Н. Данилова). Другие исследования не проводились [2].

Накопленный опыт стран с другим климатом нельзя копировать без учета особенностей развития и подготовки триатлонистов в Сибири. Необходимо усовершенствовать методику тренировочного процесса у триатлонистов.

Таким образом, в основе актуальности исследования лежит противоречие между необходимостью адаптации тренировочного процесса триатлонистов к условиям Сибири, и недостаточной разработанностью методического сопровождения данного процесса.

Исходя из указанного противоречия, отметим, что проблема исследования состоит в поиске путей адаптации тренировочного процесса триатлонистов к условиям Сибири.

Цель исследования – разработка адаптированной к условиям Сибири тренировочной программы для триатлонистов.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что эффективность тренировочного процесса у триатлонистов, существенно возрастёт если в тренировочном процессе будет реализована соответствующая методика, предполагающая адаптированную программу для условий Сибири в годовом цикле подготовки.

Говоря о практической значимости исследования, считаем, что наша задача – получить адаптированную методику тренировочного процесса триатлонистов, что позволит более методически грамотно готовить спортсменов на каждом этапе годового цикла. И как следствие, – повысить уровень спортивных результатов в триатлоне [3].

Совершенствование и адаптация методологии тренировочного процесса у триатлонистов на средней и классической дистанции в условиях Сибири позволит выстроить новый качественный процесс [4].

Плавание. Первый этап в триатлоне – это плавание, и в подготовке ему стоит уделить особую роль. При прохождении плавательного этапа в триатлоне спортсмен плывёт кролем, так как кроль считается самым быстрым стилем плавания. Спортсмены преодолевают водный этап на открытой воде. Это может быть пруд, река, озеро, море или даже океан. Для того чтобы успешно пройти плавательный этап на средней и классической дистанции в триатлоне, недостаточно много плавать в бассейне или в открытой воде, пусть даже и с хорошей техникой. Нужно уметь плавать быстро. Плавание в бассейне и на открытой воде очень различается. Поскольку на открытой воде спортсмен может столкнуться с экстремальными условиями (волны, шторм, ветер, холодная вода), поэтому в нашей адаптированной методике большое внимание уделяется сухому плаванию и работе в бассейне в часы пик.

Велогонка. Второй этап дистанции триатлона – велосипедная гонка. На средней и классической дистанции это два разных формата групповая и индивидуальная гонка. Это накладывает весьма серьезный отпечаток как на тактику самой гонки, так и на специфику подготовки. Раньше считалось, что поскольку велосипедный этап в триатлоне занимает большую часть времени, то и велотренировки должны занимать лидирующее место в общем процессе подготовки. Однако на практике это утверждение совсем не оправдало себя. Особенность подготовки триатлета заключается в том, что, если уделять больше времени тренировке какого-то одного вида (в мышечном компоненте), неизбежно страдают остальные. Велотренировки требуют значительных временных затрат, и при излишнем увлечении ими высока вероятность остановки прогресса в плавании и беге. В большинстве случаев сильные велосипедисты отстают в беговой подготовке. А вот у сильных бегунов, наоборот, часто высокий велосипедный уровень.

Велосипедная подготовка в триатлоне – это многоуровневый процесс, в центре которого, так же как и в плавании (и даже в большей степени), стоит развитие локальной силовой выносливости. В велосипедную тренировку стоит включить упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Например, подъёмы в гору, спуски с горы, педалирование на высоких передачах, педалирование одной ногой на станке, упражнение «Вертушка», максимальное ускорение на велостанке, приседания, интервальная тренировка. Также в велоподготовку стоит включить брик, то есть вело+бег, адаптируя это к работе на станке в зимний период.

Бег. Бег является последним, заключительным видом в триатлоне. Именно на беговой дистанции можно все выиграть или, наоборот, проиграть. Беговая подготовка триатлетов включает в себя интервальные тренировки, фартлек, тренировки направленные на тактику бега, а также тренировки, совмещённые с вело.

Адаптировав тренировочный процесс группы триатлетов в сезоне 2021 – 2022 года с учетом климата Сибири, мы сможем проверить на практике эффективность нашей адаптированной методики в условиях тренировочного процесса триатлетов в Сибири. В частности, длительный зимний период, затрудняющий тренировки в летнем триатлоне, имеет следующие характеристики:

- даст возможность применять для развития физических качеств спортсменов средства зимнего триатлона;
- недоступность открытых водоемов на протяжении большей части года компенсируется проведением занятий в бассейне и зале;
- тренировки при низких температурах воздуха в зимнее время способствуют закаливанию спортсменов и дают им преимущество перед атлетами из регионов с более мягким климатом.

Библиографический список

1. Данилова, Е. Н., Христофоров, А. Н., Вериго, Л. И. Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериго. – Красноярск : СФУ, 2015. – 241 с.
2. Сысоев, И. В., Кулиненко, О. С. Триатлон олимпийская дистанция / И. В. Сысоев, О. С. Кулиненко. – Москва : ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012. – 215 с.
3. Попова, Н. В. Теоретический и практический анализы индивидуальной тренировочной деятельности студента Института физической культуры и спорта по специализации «Лыжные гонки» / Н. В. Попова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 70–75.
4. Платонов, В. Н. Привлечение студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности / В. Н. Платонов // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 47–50.

Попова Н.В., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕВУШЕК

Аннотация. В данной научной статье мы делаем акцент на теоретический анализ и практический опыт многостороннего изучения физической работоспособности и состава тела у студенток - девушек, не занимающихся спортом. Раскрывается методика и организация исследования физической работоспособности студенток вуза. Автором