



МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДИКА

УДК 796:338.28

Л.И. Вериго, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров

ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТРИАТЛЕТОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Авторами статьи разработана и внедрена в практику программа подготовки по триатлону, содержащая научно обоснованные рекомендации по организации тренировок.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, триатлон, научно обоснованные рекомендации.*

L.I. Verigo, E.N. Danilova, A.N. Christophorov

THE PROGRAM OF THE INTEGRATED SPORTSMAN-TRIATHLETE TRAINING AS THE MEANS OF TRAINING EFFECTIVENESS INCREASE

The program for triathlon training containing scientifically substantiated recommendations on the training organization is developed and introduced into practice by the authors of the article.

Key words: *healthy lifestyle, triathlon, scientifically substantiated recommendations.*

Введение. Рост популярности активного отдыха и здорового образа жизни вызвал повышение интереса к циклическим видам спорта как виду досуга и средству оздоровления. Важнейшие следствия тренировок на открытом воздухе заключаются в закаливании организма, в уменьшении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела, в профилактике стрессовой нагрузки, что особенно важно для жителей мегаполисов.

Прикладное значение циклических видов спорта трудно переоценить. Преодоление длинных дистанций способствует воспитанию у спортсменов терпеливости, настойчивости и целеустремленности. Кроссовый бег и лыжная подготовка входят в программы физической подготовки учащихся общеобразовательных учреждений и студентов учреждений профессионального образования, а также являются неотъемлемой частью подготовки служащих Вооруженных сил. При управлении велосипедом развивается специальная координация, а необходимость преодолевать сложные участки трассы, буксируя или перенося велосипед, развивает способность к передвижению с грузом по пересеченной местности в быстром темпе, что находит применение в ходе военной службы, а также геодезических и геолого-разведывательных работ. Кроме того, преодоление лесных участков трасс дает навыки ориентирования на местности. Педагогическая ценность данных видов спорта состоит в отвлечении занимающихся от антиобщественных действий, в воспитании интереса к окружающему миру, в развитии товарищества и взаимовыручки, в формировании навыков по обслуживанию техники.

Проблема и гипотеза. Комплексные циклические виды спорта, в частности, триатлон летний (олимпийский вид спорта) и триатлон зимний (решается вопрос о включении в программу Олимпийских игр), обеспечивают эффективное решение задач развития физической культуры и спорта. При этом отсутствие четкой научно обоснованной системы преподавания данных дисциплин является препятствием для эффективной спортивной подготовки, а также дальнейшего роста популярности их как средства активного досуга и оздоровления граждан. Соответственно внедрение в процесс подготовки спортсменов-триатлетов (для обозначения спортсменов, специализирующихся в триатлоне, применяются два равнозначных термина – «триатлет» и «триатлонист». – Прим. Л.В.) программы, регламентирующей учебно-тренировочный процесс и содержащей критерии оценки достигнутых результатов, даст возможность повысить эффективность занятий и будет способствовать росту популярности циклических видов спорта и триатлона, в частности, как средства оздоровления и активного отдыха.

Цель исследований. Формирование системы комплексной подготовки триатлетов для внедрения в практику спортивно-оздоровительных тренировок.

Задачи исследований:

- 1) определить компоненты учебно-тренировочного процесса, специфичные для спортивной подготовки в триатлоне;
- 2) выявить закономерности динамики нормативных требований к различным аспектам подготовленности спортсменов по годам обучения в течение всего учебно-тренировочного процесса;
- 3) разработать программу, содержащую обоснование применяемых средств и методов подготовки триатлетов, а также критериев оценки уровня подготовленности на каждом этапе занятий с учетом основных направлений [6] развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (РФ);
- 4) на практике подтвердить эффективность применения разработанной программы в многолетнем процессе спортивной подготовки и оздоровительных тренировок с использованием средств триатлона.

Материалы и методы исследований. Анализ нормативной базы [1–7] развития образования, а также физкультурно-спортивной сферы в РФ выявил основные направления развития физической культуры и спорта – базиса здорового образа жизни россиян, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, увеличения их массовости, обеспечения доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышения конкурентоспособности российского спорта, пропаганды нравственных ценностей [7], а также повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и гражданственности, повышения качества жизни граждан РФ [3].

Изучение научно-методической литературы способствовало установлению основных закономерностей периодизации многолетнего процесса спортивной подготовки, общих для спортивных дисциплин, составляющих программу триатлона, как летнего, так и зимнего, специфических особенностей этапов подготовки в них [10, 12–18, 20, 21, 24].

На основании исследования архива протоколов спортивно-массовых мероприятий Федерации триатлона Красноярского края за 1997–2012 гг. и протоколов контрольно-переводных нормативов отделения триатлона муниципальной СДЮСШОР «Здоровый мир» (до 2007 г. – Комплексная СДЮСШОР по летним видам спорта городского спорткомитета) за соответствующий период времени выявлена динамика спортивных результатов триатлетов различных возрастных категорий и спортивной квалификации, от массовых разрядов до членов сборных команд. Создание банка данных программы начато в 1997 г.; последние изменения внесены в 2013 г. Изучены показатели как в триатлоне (зимнем и летнем), так и в составляющих дисциплинах (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки).

В результате бесед с тренерами по триатлону сборных команд регионов РФ были выявлены основные проблемы в подготовке спортсменов и специфические для местных условий пути решения данных проблем.

Результаты исследований и их обсуждение. В соответствии с главой 1, статьей 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ [2] каждый отдельный вид спорта имеет соответствующие правила, среду занятий, спортивный инвентарь и оборудование. Учитывая вышесказанное, триатлон летний и зимний представляют собой два самостоятельных вида спорта. Практика подготовки в этих видах спорта говорит о применении высококвалифицированными спортсменами, специализирующимися в одном из видов триатлона, средств другого (смежного) вида для межсезонной и общей физической подготовки. Также совмещение двух видов триатлона в зависимости от сезона популярно среди спортсменов массовых разрядов. Исходя из этого, признано целесообразным объединение видов спорта «триатлон» и «зимний триатлон» в одном отделении спортивной школы для комплексной и разносторонней подготовки юных спортсменов с последующей специализацией в зрелом возрасте. Специфические климато-географические условия Сибири, оказывающие влияние на процесс подготовки спортсменов в триатлоне и смежных видах спорта (дуатлон, акватлон), также указывают на целесообразность сочетания в учебно-тренировочном процессе средств триатлона летнего и зимнего.

На основании сенситивных периодов развития двигательных качеств и специфических возрастных особенностей организма человека [8, 9, 11, 19, 23] определены границы этапов спортивной подготовки. В пользу поздней специализации в триатлоне говорит тот факт, что многие высококвалифицированные спортсмены-триатлеты перешли в этот вид спорта из дисциплин, составляющих отдельные его этапы (плавание, велоспорт, лыжные гонки, бег кроссовый). Зарубежные авторы также указывают на целесообразность поздней спортивной специализации в циклических видах спорта [25].

На всех этапах процесса спортивной подготовки важнейшей задачей является сохранение и укрепление здоровья спортсменов. Именно на него, прежде всего, направлены все тренирующие воздействия. Следовательно, при формировании критериев оценки общей и специальной физической подготовленности юных

спортсменов-триатлетов первоочередную важность приобретает учет этапов развития организма человека и связанных с ними сенситивных периодов развития двигательных качеств [22].

В качестве критериев эффективности тренировки принят ряд показателей. На этапе начальной подготовки это стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности и уровень освоения основ спортивной техники. На этапе учебно-тренировочной – состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся спортом, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, освоение теоретического раздела программы. На этапе спортивного совершенствования – уровень физического развития и функционального состояния занимающихся спортом, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамика спортивно-технических показателей и результаты выступлений во всероссийских соревнованиях. И на этапе высшего спортивного мастерства за основные критерии выполнения программных требований приняты стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях и число спортсменов, подготовленных в состав сборной команды России.

Заключение. Результатом проведенного исследования стала разработка Программы подготовки по триатлону для СДЮСШОР и ШВСМ (далее – Программа) и внедрение ее в практику учебно-спортивной работы муниципальной СДЮСШОР «Здоровый мир» и Красноярского училища (техникума) олимпийского резерва. Материал Программы состоит из нормативного и методического разделов по этапам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам-преподавателям выработать единое направление в комплексном подходе тренировочному процессу в многолетней системе подготовки триатлонистов от новичков до высококвалифицированных спортсменов. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в летнем и зимнем триатлоне; является основным документом в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы на различных этапах многолетней подготовки. Нормативный раздел используется при самостоятельной подготовке спортсменов-любителей.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М., 2012.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М., 2007.
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»: проект прил. к докл. министра спорта России по вопросу о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (Москва, 2013 г.) [Электронный ресурс] // <http://fizvosp.ru/docs>.
4. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР)» от 28 июня 2001г. № 390. – М., 2001.
5. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» от 3 апреля 2009 г. № 157. – М., 2009.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009г. № 1101-р [Электронный ресурс] // <http://www.infosport.ru/strategiya/docs/Strategiya.pdf>.
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844. – М., 2006.
8. *Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И.* Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. – М.: Дивизион, 2008. – 104 с.
9. *Бальсевич В.К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
10. *Бутин И.М.* Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
11. *Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – 240 с.
12. *Захаров А.А.* Велосипедный спорт (гонки на шоссе): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 160 с.

13. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
14. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.
15. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
16. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. – М., 2006. – 446 с.
17. Лыжные гонки: примерная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / П.В. Квашук [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 64 с.
18. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В. Квашук [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
20. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
21. Раменская Т.И. Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с.
22. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
23. Филлин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
24. Чинкин А.С., Чинкин М.Н., Зотова Ф.Р. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции. – М.: Физическая культура, 2008. – 128 с.
25. Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations / N. Jayanthi, C. Pinkham, L. Dugas [et al.] // Sports Health. – 2013. – Vol. 5. – № 3. – P. 251–257.

