

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТРИАТЛОНИСТОВ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ

*Булатов П.П.*, доцент,

*Кавецкий А.И.*,

*Хмиль А.И.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Триатлон** – вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения ее участниками трех этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта. Существуют различные модификации триатлона, различающиеся по образующим его видам спорта и их последовательности, однако в настоящее время наиболее популярной и единственной, входящей в олимпийскую программу, является та, которая включает в себя плавательный этап, велоночный этап и беговой этап. Соревнования проходят на нескольких стандартных и множестве нестандартных дистанций.

Соревнования начинаются с плавания. Производится массовый старт всех участников с берега, понтона или прямо из воды (в длинном триатлоне). Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но наиболее эффективный – вольный стиль (кроль).

После выхода из воды спортсмены переодеваются в транзитной зоне, садятся на велосипеды, и начинается велосипедный этап. В олимпийском триатлоне на велоэтапе драфтинг разрешен, то есть спортсмены могут ехать в группе. В триатлоне Ironman драфтинг запрещен, спортсмен должен ехать на определенном (примерно 10–15 метров) расстоянии от впереди идущего велосипеда или судейской машины – таким образом, аэродинамика велосипеда становится достаточно важной. Третий этап – бег. Главное правило состоит в том, что спортсмен должен передвигаться на ногах. Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано (плавание → велосипед → бег) [4]. Готовность к велосипедному этапу и, соответственно, результат определяются не только тем, сколько и как быстро ездить на тренировках, но и множеством других факторов.

Анализ научно-методической литературы по вопросам нормализации тренировочных нагрузок в триатлоне показывает, что одним из главных условий эффективности тренировочного процесса является выбор рациональных соотношений объема и интенсивности в плавании, в беге и велосипедном спорте.

Современный триатлон предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям организма спортсмена.

С целью дальнейшего совершенствования методики велосипедной подготовки в триатлоне в работе были поставлены следующие задачи: изучить значимость велосипедной подготовки в триатлоне, выявить значение велосипедной подготовки триатлонистов, показать эффективность предлагаемой методики подготовки триатлонистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретико-библиографический анализ литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент.

Особенность подготовки триатлета на олимпийской дистанции такова, 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, стоит развитие локальной силовой выносливости.

Готовность к велосипедному этапу и, соответственно, результат определяются не только тем, сколько и как быстро вы ездите на тренировках, но и множеством других факторов [3].

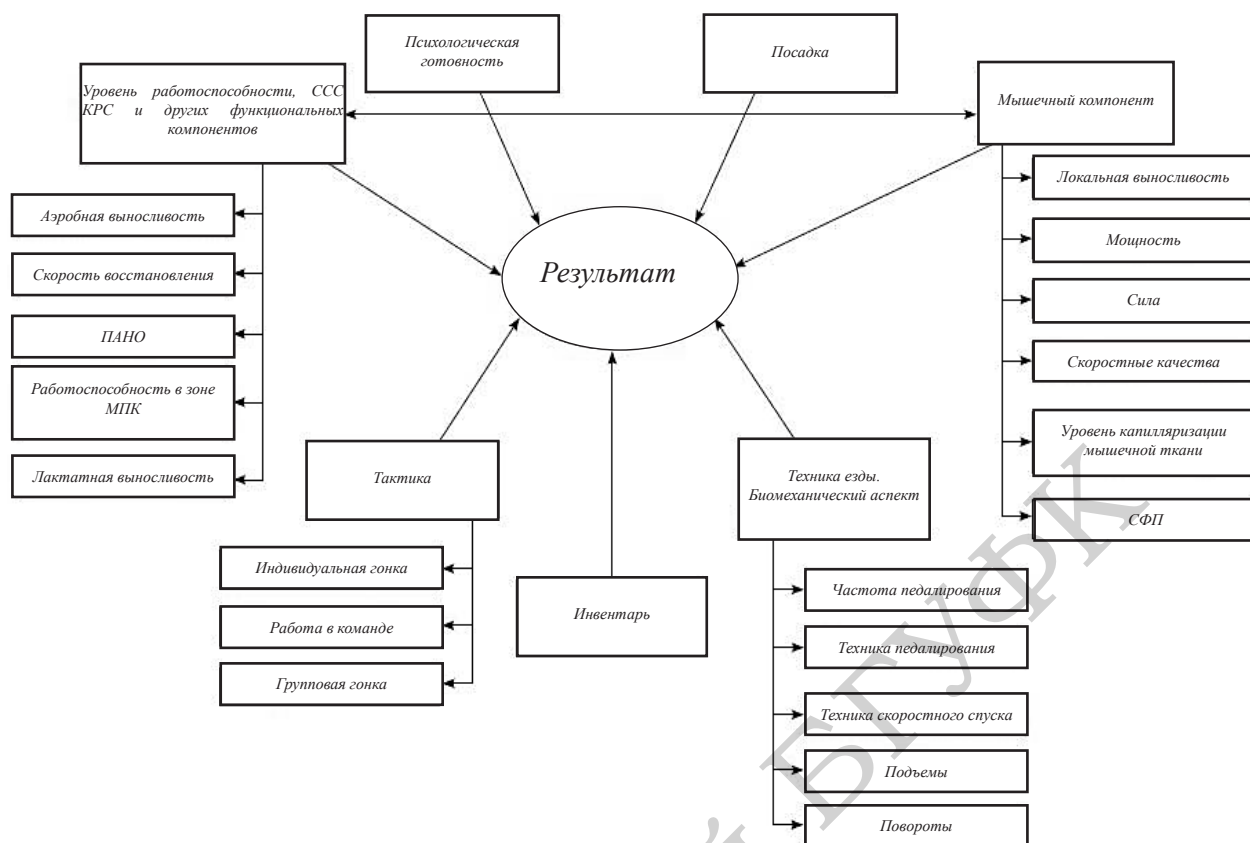


Рисунок – Компоненты велосипедной подготовки триатлониста

Педагогические наблюдения проводились за спортсменами в процессе тренировок по общей физической и велосипедной подготовке в 2016 году.

Под наблюдением находилась группа спортсменов в возрасте 17–18 лет, занимающихся в Минском городском училище олимпийского резерва по велосипедным видам спорта. Наблюдения проводились по следующим показателям: содержание и форма тренировочных занятий; объем и интенсивность тренировочных нагрузок; динамика физических качеств занимающихся; результативность занимающихся по триатлону. Из занимающихся были отобраны 12 спортсменов. Из них были сформированы две группы по 6 человек, одна из которых была экспериментальной, а вторая контрольной.

Экспериментальная группа занималась по специально разработанному плану, не нарушая общих принципов педагогического подхода к структуре занятий, был увеличен объем и интенсивность велосипедной подготовки.

В контрольной группе занятия проходили по общепринятой методике согласно учебной программе по триатлону для этого контингента занимающихся.

Эффективность наших экспериментальных планов оценивалась по динамике спортивной результативности триатлонистов, по результатам контрольных тренировок, а также по изменениям морфофункциональных показателей и работоспособности при дозированных нагрузках на велосипедных тренировках [1].

Суть данного эксперимента состоял в том, чтобы выявить влияние объемов и интенсивности велосипедной подготовки в учебно-тренировочном процессе на дальнейшие спортивные результаты триатлонистов.

В мае 2016 года на олимпийской дистанции по триатлону (дистанция 1,5+40+10 км) были зафиксированы их результаты на контрольной тренировке.

Разрабатывая гипотезу построения модели тренировочного процесса триатлонистов на тренировках по велосипедному спорту, мы ориентировались, прежде всего, на результаты наших исследований, принимая во внимание велосипедную подготовку в триатлоне. В контрольных группах общий объем тренировочных нагрузок по велосипедному спорту оставался неизменным и соответствовал учебной программе. В экспериментальной группе больше времени занимала специальная подготов-

ка на велосипеде (на 15 % больше, чем в контрольной группе). В расписание тренировок экспериментальной группы были внесены изменения: вместо четырех требуемых велосипедных тренировок в неделю была добавлена пятая, также вместо трех тренировок в день было две, что способствовало увеличению времени для восстановления, но были добавлены объем и интенсивность в велосипедной подготовке [2].

Акцент делался на то, чтобы увеличить объем и интенсивность велосипедной подготовки в триатлоне и проследить, каким образом это повлияет на спортивные результаты в триатлоне. Диагностировались результаты контрольных тренировок в мае и августе, которые представляли собой олимпийскую дистанцию (1,5–40–10 км).

Таблица 1 – Результаты контрольной тренировки в мае (дистанция 1,5+40+10 км)

№	Плавание	Велосипедная гонка	Бег	Общее время
<b>Контрольная группа</b>				
1	0:20:29	1:02:25	0:38:33	2:01:27
2	0:20:34	1:02:36	0:38:55	2:02:05
3	0:21:57	1:01:58	0:39:15	2:03:10
4	0:21:40	1:02:59	0:39:39	2:04:16
5	0:21:23	1:03:03	0:40:03	2:04:27
6	0:21:20	1:03:30	0:40:09	2:04:57
Общее время велоэтапа контрольной группы				6:16:32
<b>Экспериментальная группа</b>				
1	0:20:31	1:02:23	0:38:25	2:01:19
2	0:20:37	1:02:15	0:38:42	1:01:34
3	0:21:20	1:01:32	0:39:23	2:02:15
4	0:21:38	1:02:43	0:39:40	2:04:11
5	0:21:37	1:02:46	0:39:47	2:04:20
6	0:21:47	1:03:38	0:39:06	2:04:31
Общее время велоэтапа экспериментальной группы				6:15:17

Таблица 2 – Результаты контрольной тренировки в августе (дистанция 1,5+40+10 км)

№	Плавание	Велосипедная гонка	Бег	Общее время
<b>Контрольная группа</b>				
1	0:20:11	1:01:09	0:39:23	2:00:43
2	0:20:14	1:01:36	0:39:55	2:01:45
3	0:20:48	1:01:58	0:39:15	2:02:01
4	0:20:54	1:01:52	0:39:51	2:02:37
5	0:21:03	1:02:15	0:40:03	2:03:21
6	0:20:58	1:02:58	0:40:09	2:04:05
Общее время велоэтапа контрольной группы				6:11:48
<b>Экспериментальная группа</b>				
1	0:20:08	1:00:50	0:39:01	1:59:59
2	0:20:17	1:00:41	0:39:42	1:00:40
3	0:21:23	1:01:02	0:39:23	2:01:48
4	0:21:00	1:01:43	0:39:40	2:02:23
5	0:20:51	1:01:46	0:39:47	2:02:24
6	0:20:27	1:03:25	0:41:06	2:04:53
Общее время велоэтапа экспериментальной группы				6:09:27

Из таблиц видно, что в августе результат велоэтапа экспериментальной группы улучшился по сравнению с контрольной группой на 1 минуту 06 секунд, и экспериментальная группа уверенней чувствует себя на беговом этапе. Это доказывает, что предложенная нами методика тренировок дает положительный результат.

В результате нашего эксперимента было установлено, что велосипедная подготовка в триатлоне играет одну из главных ролей в подготовке триатлонистов, что увеличение объема и интенсивности велосипедных тренировок приводит к повышению результата не только велоэтапа, но и общего времени гонки. Дает возможность переключаться, догонять или уезжать в отрыв от первой группы, а также быстрее преодолевать беговой этап.

**Выводы.** Современный триатлон предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям организма спортсмена. Для достижения высокого уровня работоспособности необходимо выполнять большую по объему и интенсивности тренировочную нагрузку, учитывая, что триатлон включает в себя три циклических вида и является видом спорта на выносливость.

Изучая значимость велосипедной подготовки в триатлоне и разрабатывая модельные характеристики в методике подготовки, делаем выводы:

- велосипедная подготовка играет важную ключевую позицию в подготовке триатлонистов;
- увеличение объема и интенсивности тренировочной сессии велосипедной подготовки на 15 % за счет сокращения числа тренировок в день, не изменяя общий годовой объем, благотворно влияет на улучшение результатов не только велоэтапа, но и всей гонки;
- планируя многолетнюю подготовку, тренер должен распределить их в соответствии с определенной логикой преемственности воздействий. Общая тенденция этого процесса характеризуется постепенным изменением соотношения средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки. Нарушение этой общей закономерности препятствует достижению потенциалов возможных для триатлониста спортивных максимальных результатов. Следует точно и грамотно подбирать нагрузку, чтобы спортсмен успевал восстанавливаться, что очень важно;
- важно понимать, что с хорошей велосипедной подготовкой, но без плавания и бега, соревнования по триатлону можно и не выиграть. У триатлониста велосипедный этап должен быть очень сильным, чтобы спортсмен беговой этап доходил с полной готовностью и уверенностью, имея преимущество, и в итоге выиграть гонку.

1. Архипов, Е. М. Велосипедный спорт / Е. М. Архипов, А. В. Седов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
2. Каминский, В. В. Индивидуальное программирование велосипедистов-шоссейников в командной гонке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Каминский; БГОТКЗИФК. – Минск, 1991. – 24 с.
3. Сысоев, И. В. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. В. Сысоев, О.С. Кулиненко – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 296 с.
4. Фрил, Дж. Библия триатлета / Дж. Фрил. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 496 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Вишневский Р.Ф.,***

***Кашкан М.А.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Под термином «соревновательная деятельность» понимают совокупность поведенческих актов, реализуемых спортсменом во время соревнований. Этот термин употребляется и в более узком смысле, обозначая собственно-соревновательную деятельность спортсменов, т. е. двигательную