

УДК 796

Терентьєва А.О.¹, Брухно Е.Л.², Чередниченко І.А.³

¹ студ. гр. УФКС-120 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ
МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПІДГОТОВЦІ
ПРОФЕСІЙНИХ ТРИАТЛОНІСТІВ У НІМЕЧЧИНІ ТА В УКРАЇНІ**

Актуальність. Метод колового тренування у своїй підготовці широко використовують німецькі та українські професійні триатлети. Використовуючи цей метод тренування можна навантажувати всі групи

м'язів. Вправи виконуються переважно у другій пульсовій зоні, тобто 60-70% від максимального ЧСС, через що організм має спалювати жири, а не вуглеводи та підвищувати витривалість, яка є важливою якістю для змагальної діяльності триатлонистів.

Спираючись на власний досвід, ми можемо зазначити, що в Українській та Німецькій системі підготовки триатлонистів цей метод застосовується по різному.

Під час підготовки українських спортсменів метод колового тренування використовується як засіб додаткового навантаження, одразу після основного тренування. Такі тренування плануються тільки у дні навантажень, в середньому 2 тренування на тиждень. При застосуванні цього методу в Україні обираються 5–6 вправ на різні групи м'язів. Кожна вправа виконується протягом 45 секунд з відпочинком 15 секунд між ними. Спортсмени виконують 2–3 кола, тренування триває не більш ніж 15 хвилин. Перевага надається вправам з обтяженням, наприклад жим штанги лежачи, присідання з гирею тощо.

У практиці німецької системи підготовки триатлонистів колове тренування також виступає в ролі додаткового, але воно ніколи не проводиться одразу після основного тренування. Перерва між основним та додатковим, коловим тренуванням, становить не менш ніж 6 годин. Такі тренування плануються тільки у дні розвантаження, тобто у дні тренувань на відновлення організму. Протягом тижня німецькі спортсмени також мають 2 таких тренування, як і українські спортсмени. При застосуванні колового методу тренування обирається 10–15 вправ, які переважно спрямовані на роботу із вагою власного тіла та з інвентарем (наприклад, фітес-бол (м'яч для утримання балансу), еспандери, фітнес гума тощо). Кожну вправу виконують 40 секунд, інтервал відпочинку становить 20 секунд. Спортсмени повторюють вправи 3–4 кола. Таке тренування триває від 35 до 45 хвилин.

Задачами дослідження ми визначили порівняльну характеристику змісту колового методу тренування в системі підготовки українських і німецьких триатлонистів та порівняння ефективності результатів застосування цього методу.

Організація дослідження. В нашому дослідженні брали участь 2 групи спортсменок, а саме 10 дівчат 2000–2003 року народження, по 5 у кожній групі. Тренування та дослідження проводилися тренерами, відповідальними за підготовку своїх груп (Панченко Дмитром та Йонасом Мюллером). Дослідження проводилися на Олімпійській базі в м. Хайдельберг (Німеччина) з 1 червня 2022 року по 1 жовтня 2022 року. Протягом 5 місяців перша група тренувалась за українською програмою підготовки, друга – за німецькою.

Результати дослідження. По завершенню експерименту групі, яка займалася за українською програмою, свої результати підвищити не вдалося. Також спортсменки цієї групи відчували стан втоми та напруження.

Група яка займалась за німецькою програмою в середньому покращила свої результати у плаванні на 800м вільним стилем на 4 секунди, у їзді на велосипеді на 20 км – на 23 секунди, у бігу на 5 кілометрів – на 20 секунд. Спортсменки відмічали гарне самопочуття та відчуття «легкої нетренованості».

Середні арифметичні показники результатів груп-учасниць дослідження до початку експерименту і після завершення експерименту ми можемо побачити в табл. 1.

Таблиця 1 – Показники результатів груп-учасниць дослідження до початку і після завершення експерименту

Результати	1 Червня 2022 року	1 Жовтня 2022 року
«Німецька група»		
Плавання 800 м	10:23	10:19
Їзда на велосипеді 20 км	35:34	35:30
Біг 5 км	18:30	18:10
«Українська група»		
Плавання 800 м	10:39	10:40
Їзда на велосипеді 20 км	36:14	36:12
Біг 5 км	19:30	19:32

Висновки. Проаналізувавши отримані результати ми можемо дійти висновку, що німецька система колового тренування чинить більший вплив на результати спортсменів-триатлонистів, у порівнянні з українською системою колового тренування. Такі висновки підтверджуються позиціями лідерів світу, де в списку Топ-50 спортсмени з Німеччини посідають 4 позиції в рейтингу чоловіків і 7 – в рейтингу жінок. Найкращий український спортсмен в цьому списку посідає 101 місце, а спортсменка – 143 місце.