

УДК 796.093.643:796.015.2

Водлозеров В. Е.

канд. наук по физ. воспитанию и спорту

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРИАТЛЕТОВ

Планирование подготовки по непрерывному троеборью должно учитывать: 1) наиболее благоприятный (сенситивный) возраст для вовлечения ребенка в тренировочный процесс; 2) время, необходимое для достижения пика спортивной формы; 3) оптимальные возрастные границы, в которых триатлеты показывают наивысшие результаты.

Однако вопросы, определяющие специфику планирования спортивной подготовки триатлетов, далеко не полностью изучены.

В настоящее время согласно Приказа Министерства по делам семьи, молодежи и спорта Украины № 1624 от 18.05.2009 г. в спортивные школы, подготавливающие триатлетов, зачисляются дети не моложе 8 лет.

Первые большие успехи в триатлоне достигаются чаще всего через 5–6 лет после начала занятий. Максимальные результаты приходят через 9–12 лет (у женщин, как правило, этот путь короче на 1–4 года).

Возрастные границы, в которых спортсмены показывают наивысшие результаты в непрерывном троеборье, подразделяются на 3 периода: зону первых больших успехов, зону оптимальных возможностей, зону поддержания высоких результатов [1].

Согласно научным исследованиям указанные возрастные границы довольно стабильны и мало подвержены влиянию таких факторов, как время начала занятий спортом, применяемая методика тренировки и т. д.

В спортивных школах рационально организованный многолетний тренировочный процесс подготовки триатлетов осуществляется, как правило, до 17–18 лет. К этому времени юные спортсмены достигают

возрастной зоны первых больших успехов. Наивысшие же спортивные результаты достигаются в зоне оптимальных возможностей, возрастные границы которой различны у мужчин и женщин.

Практикующаяся в спортивных школах многолетняя подготовка триатлетов чаще всего включает в себя 5 связанных между собой тренировочных этапов: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений [2].

Основными задачами начальной подготовки (в течение 3-х лет) являются: разносторонняя физическая подготовленность детей; обучение технике специально-подготовительных упражнений; обучение технике выполнения двигательных действий, присущих избранному виду спорта (без стабилизации техники движения).

Задачами второго этапа – предварительной базовой подготовки, охватывающей 2–3 года, являются: формирование у подростков устойчивой мотивации (интереса) к целенаправленным многолетним занятиям разноплановой физической деятельностью, всестороннее развитие физических качеств; дальнейшее совершенствование двигательной подготовленности; создание двигательного потенциала, соответствующего специфике разнообразных двигательных навыков в плавании, велосезде и беге.

Третий этап – специализированной базовой подготовки охватывает временной период от 3 до 6 лет. Задачами его первой половины являются: общая и вспомогательная подготовка; совершенствование техники смежных видов спорта.

Во второй половине этапа задачи подготовки атлета носят несколько иной характер: тренировка в различных видах программы триатлона на разнообразных дистанциях; определение предмета спортивной специализации; повышение функционального потенциала организма спортсмена в соответствии с избранной специализацией непрерывного троеборья.

Основная задача четвертого этапа – максимальной реализации индивидуальных возможностей (продолжительностью 4–8 лет) – использование методов и средств, в наибольшей степени способствующих интенсификации адаптационных процессов в организме спортсмена.

Пятый этап – сохранения достижений (3–5 лет). Его основной задачей является сохранение максимальных функциональных возможностей организма триатлета [1, 2].

На основании проведенного исследования можно сделать выводы:

При планировании многолетней подготовки триатлетов в спортивных школах определенные задачи всех связанных между собой тренировочных

этапов направлены на достижение главной цели – последовательного продвижения атлетов к вершинам спортивного мастерства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водлозеров В. Е. Триатлон. – Харьков: НАТА, 2012. – 212 с.
2. Водлозеров В. Е. Планирование тренировочного процесса в триатлоне. – Харьков: Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2. – С. 28–33.