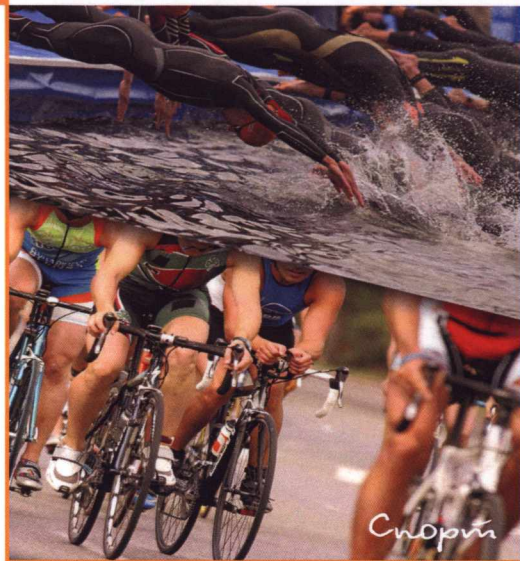


45.426
Т67

НАУЧНАЯ МЫСЛЬ



*Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров,
Л.И. Вериго, Н.Н. Архипкина,
Т.В. Лучискенс*

ТРИАТЛОН

*теория и практика
тренировки*



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY



НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

СЕРИЯ ОСНОВАНА В 2008 ГОДУ



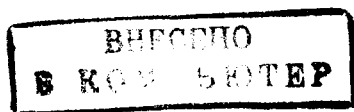
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

**Е.Н. Данилова
А.Н. Христофоров
Л.И. Вериге
Н.Н. Архипкина
Т.В. Лучискенс**

ТРИАТЛОН

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ТРЕНИРОВКИ

МОНОГРАФИЯ



Москва
ИНФРА-М

Красноярск
СФУ

2019

УДК 796.093.643.2(075.4)

ББК 75.726.6

Т67

Авторы:

Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров, Л.И. Вериго, Н.Н. Архипкина, Т.В. Лучишкенс

Рецензенты:

В.П. Алексеев, заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды Красноярского края по женской борьбе СКГАУ «Академия борьбы им. Д.Г. Миндиашвили»;

А.И. Завьялов, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы Института физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

Триатлон: теория и практика тренировки : монография /
Т67 Е. Н. Данилова, А.Н. Христофоров, Л.И. Вериго [и др.]. — М. :
ИНФРА-М ; Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. — 242 с. —
(Научная мысль).

ISBN 978-5-16-013136-8 (ИНФРА-М)

ISBN 978-5-7638-3173-3 (СФУ)

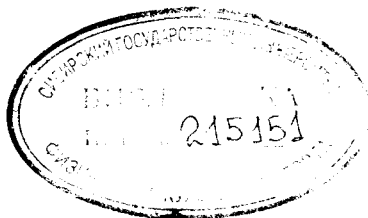
Обобщен многолетний опыт работы авторов в сфере спортивной подготовки, представлены результаты исследований особенностей тренировки в триатлоне в условиях Красноярского края.

Даны рекомендации по проведению тренировок, совершенствованию спортивной техники, обслуживанию спортивного инвентаря, подготовке к соревнованиям и участию в них, а также по организации гигиенических мероприятий. В приложении приведены программы обучения для специализированных учебных заведений.

Предназначена для тренеров по триатлону. Может быть полезна студентам институтов и техникумов физической культуры, спортсменам, специализирующимся в триатлоне и других циклических видах спорта.

УДК 796.093.643.2(075.4)

ББК 75.726.6



Н. Ф.

ISBN 978-5-16-013136-8 (ИНФРА-М)

ISBN 978-5-7638-3173-3 (СФУ)

© Коллектив авторов, 2015, 2018

© Сибирский федеральный университет, 2015, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ	
ВИДА СПОРТА «ТРИАТЛОН»	9
1.1. Триатлон.....	9
1.2. Зимний триатлон.....	11
1.3. Терминология триатлона.....	12
2. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ЗАНЯТИЙ ТРИАТЛОНОМ.....	15
2.1. Что нужно знать для самостоятельных занятий	16
2.2. Основы техники. Ошибки и их устранение.....	17
2.3. Повышение устойчивости навыков.....	24
2.4. Оценка технической подготовленности спортсмена.....	25
2.5. Циклы подготовки спортсмена в триатлоне.....	25
2.6. Объем и интенсивность нагрузки, их взаимосвязь	28
2.7. Контроль частоты сердечных сокращений и целевые зоны мощности	29
2.8. Тренировка спортсменов разных возрастных групп	31
2.9. Тренировка юношей и juniоров	31
2.10. Тренировка представителей основной группы	32
2.11. Тренировка ветеранов (мастеров).....	32
2.12. Дозировка нагрузки и примерные программы тренировки при оздоровительных занятиях триатлоном.....	33
3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ	
В ТРИАТЛОНЕ	35
3.1. Особенности различных этапов дистанции	35
3.2. Основы обучения плаванию в открытой воде	37
3.3. Совершенствование техники кроссового бега.....	38
3.4. Совершенствование техники управления велосипедом	39
3.5. Техника регулирования скорости при езде на велосипеде	40
3.6. Техника разворотов и поворотов на велосипеде	40
3.7. Техника стартового разгона и ускорения, подъемы и спуски на велосипеде	40

3.8. Совершенствование техники лыжных ходов	41
3.9. Торможения при движении на лыжах	42
3.10. Повороты в движении	43
3.11. Неровности рельефа	43
4. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
В ТРИАТЛОНЕ	45
4.1. Средства комплексной подготовки	46
4.2. Общефизическая подготовка	47
4.3. Общеразвивающие упражнения	48
4.4. Специальная физическая подготовка	49
4.5. Развитие общей выносливости	52
4.6. Развитие силовой выносливости	53
4.7. Развитие силы	54
5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРИАТЛОНЕ	56
5.1. Виды психологической подготовки	56
5.2. Психологическая готовность спортсмена	57
5.3. Основные понятия морально-волевой подготовки спортсмена	59
5.4. Методики саморегуляции спортсмена	61
5.5. Основы идеомоторной тренировки	63
6. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.	
ВЫБОР И ОБСЛУЖИВАНИЕ	65
6.1. Гигиенические требования к экипировке спортсмена с учетом погодных-климатических условий	65
6.2. Комплектование велосипеда для велозтапа в триатлоне	71
6.3. Лыжи и лыжные ботинки для зимнего триатлона	81
6.4. Крепления	83
6.5. Виды парафинов. Особенности нанесения. Критерии выбора	84
6.6. Подготовка велосипеда к тренировке или соревнованию	87
6.7. Ремонт велосипеда	91
6.8. Применение велостанка	94
7. ОПАСНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.	
ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА	96
8. ГИГИЕНА В ТРИАТЛОНЕ	100

9. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА-ТРИАТЛЕТА. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА. ДОПИНГ	105
9.1. Гигиенические требования к организации питания спортсмена	105
9.2. Фармакологическая поддержка процесса спортивной подготовки	109
9.3. Допинг	110
9.4. Всемирный антидопинговый кодекс	111
10. КОНТРОЛЬ, УПРАВЛЕНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-ТРИАТЛЕТА	116
10.1. Общие положения контроля в процессе спортивной подготовки	116
10.2. Дозировка нагрузки при оздоровительных тренировках	117
10.3. Управление и планирование в спорте	119
11. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ТРИАТЛОНУ	122
11.1. Основные положения спортивной подготовки	122
11.2. Принципы спортивной тренировки	124
11.3. Факторы, специфичные для триатлона. Роль транзитной зоны и правила поведения в ней	126
11.4. Правила преодоления препятствий	127
11.5. Тактическая подготовка спортсмена	128
11.6. Тактические приемы	130
11.7. Тактический план соревнования	133
11.8. Основные отличия тактики летнего триатлона от зимнего	133
11.9. Практические занятия по тактике	134
11.10. Техника и тактика действий спортсмена на этапах соревнований по триатлону	135
11.11. Техника и тактика действий спортсмена на этапах соревнований по зимнему триатлону	137
12. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	145
12.1. Учебно-тренировочные сборы	145
12.2. Предстартовый цикл подготовки	145
12.3. Поездка на соревнования	147
12.4. Действия по прибытии на место стартов	148
12.5. Организация и проведение соревнований по триатлону: основные положения	149

13. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ	151
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	153
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	155
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	160
А. Программа по триатлону для спортивных школ	160
Б. Программа по триатлону для училища (техникума) олимпийского резерва	187