



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ



ГЦОЛИФК
РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА



ПРОБЛЕМАТИКА И ИННОВАЦИИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ В ТРИАТЛОНЕ

*Материалы I Международной
научно-практической конференции*

Москва, 2023



УДК 796

ISBN 978-5-6050447-5-8

Редакционная коллегия:

Холохолова Марина Петровна – заместитель исполнительного директора
Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России».

Медведева Анна Евгеньевна – руководитель направления образовательно-
просветительской деятельности Общероссийской общественной организации
«Федерация триатлона России».

Жийяр Марина Владимировна – доктор педагогических наук,
профессор РУС «ГЦОЛИФК»

Проблематика и инновации в работе тренеров в триатлоне: Материалы I
Международной научно-практической конференции, 19 августа 2023 г. / под ред.
Холохоловой М.П., Медведевой А.Е., Жийяр М.В.; РУС «ГЦОЛИФК». – М.,
2023. – 95 с.

В сборнике представлены статьи, посвященные обобщению различных
взглядов специалистов на подготовку триатлетов высокой квалификации,
резерва, а также определение перспектив развития триатлона в России.

Также в сборнике представлены материалы Очередной конференции
Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России»,
которая состоялась 21 ноября 2023 г. Редакционная коллегия сохранила
авторское видение проблем и оригинальность изложения материала.

Материалы предназначены для научных сотрудников профильных ВУЗов
России и стран СНГ, тренеров спортивных сборных команд, руководителей
региональных спортивных федераций по виду спорта «триатлон»,
руководителей органов исполнительной власти в сфере физической культуры и
спорта, в которых триатлон определён в качестве базового вида спорта.

ISBN 978-5-6050447-5-8

© РУС «ГЦОЛИФК», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1 Материалы I Международной научно-практической конференции «Проблематика и инновации в работе тренеров в триатлоне», 19 августа 2023 г.

Герашенко Д.В., Герашенко В.В., Кудрявцев М.Д. Этические и физиологические особенности питания профессиональных спортсменов в соревновательном триатлоне.....	5
Дейнеко В.В., Орлов К.Ю. Влияние экипировки SPORTDOTS на ключевые характеристики метаболизма у спортсменов триатлонистов.....	9
Жариков Н.Н., Табарин В.В., Силаев М.Е. Триатлон как средство сплочения воинского коллектива.....	16
Захаров А.А., Бутков Д.А. Контрольные нормативы по плаванию и бегу для спортсменов, специализирующихся в триатлоне с учетом возраста и этапов многолетней подготовки.....	20
Захаров А.А., Долинский А.А., Бутков Д.А. Динамика показателей скорости на уровне порога анаэробного обмена спортсменов, специализирующихся в триатлоне.....	24
Захаров А.А., Дышаков А.С., Бутков Д.А. Концепция программы обучения по специальности – тренер по триатлону.	28
Захаров А.А., Останний К.Д. Динамика тотальных размеров тела и лабильных компонентов массы тела спортсменов, специализирующихся в триатлоне, в ходе многолетней подготовки.....	32
Карачаров С.А., Погожев А.В. Особенности построения тренировочного процесса юниорской сборной команды России по триатлону в годичном цикле.....	37
Малыхин Н.И. Частота сердечных сокращений у триатлонистов 15-17 лет во время прохождения суперспринтерской дистанции.....	42
Новикова А.А. Перспективы применения добавки экстракта коры французской морской сосны в триатлоне.....	45

Погожев А.В., Погребной А.И., Карачаров С.А. Контроль тренировочных нагрузок и функциональной подготовленности юниоров сборной России по триатлону в годичном цикле.....	48
Романов Н.С. Краткий ретроспективный анализ взглядов на технику бега.....	53
Рыбакова П.Д. Пищевые добавки в триатлоне: последние тенденции.....	63
Христофоров А.Н. Стратегия развития массового спорта в триатлоне на примере Красноярского края.....	67
Христофоров А.Н., Христофорова В.А., Юрков А.С. Специфика подготовки тренеров по триатлону в условиях Красноярского края.	70

**ЧАСТЬ 2 Материалы Очередной
конференции Общероссийской общественной организации
«Федерация триатлона России», 21 ноября 2023 г.**

Шойгу К.С. Доклад президента Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России» на очередной конференции Федерации триатлона России.....	73
Касимов И.Ш. Доклад исполнительного директора Федерации триатлона России на очередной конференции Федерации триатлона России в 2023 году.....	78
Медведева А.Е. Доклад руководителя направления по образовательно-просветительской деятельности на очередной конференции Федерации триатлона России...	81
Обыденная И.А. Доклад руководителя отдела организации и проведения спортивных соревнований на отчетной конференции Федерации триатлона России.....	83
Пендзюх И.Н. Доклад судьи всероссийской категории по виду спорта «триатлон» на очередной конференции Федерации триатлона России.....	86

Усков А.В.

Доклад о деятельности антидопингового координатора Федерации триатлона России по организации работы Общероссийской спортивной федерации по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним на очередной конференции общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России»..... 89

Холохолова М.П.

Доклад заместителя исполнительного директора Федерации триатлона России на очередной конференции Федерации триатлона России в 2023 году. 92

ЧАСТЬ 1 – Материалы I Международной научно-практической конференции «Проблематика и инновации в работе тренеров в триатлоне», 19 августа 2023 г.

УДК 796.093.643.2

ЭТИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ТРИАТЛОНЕ

Герашенко Д.В., Герашенко В.В., Кудрявцев М.Д.

***Аннотация.** Разнообразие продолжительности соревнований и специфические особенности тренировки и подготовки к каждой дистанции в соревновательном триатлоне, которые приводят к множеству физиологических ограничений и потребностей в питании. Цель исследования – выполнить анализ научной и специальной литературы по теме исследования, связанной с физиологическими особенностями и разработать современные рекомендации по улучшению результатов на различных соревновательных дистанциях. питания в период подготовки спортсменов к соревнованиям по триатлону на короткие и длинные дистанции. В спорте высших достижений профессиональные спортсмены сталкиваются с чередой преград в удовлетворении ежедневных потребностей в питательных веществах и жидкости, что является прямым следствием ежедневного тренировочного процесса. Ежедневное потребление питательных веществ должно быть скорректировано в соответствии затратами на тренировочном процессе. Перед применением биологических активных добавок следует использовать сервис по проверке лекарственных средств РУСАДА для недопущения нарушения антидопинговых правил.*

***Ключевые слова:** физиологические особенности питания, триатлон, антидопинг*

Введение. Соревнования по триатлону проводятся на различных дистанциях, наиболее распространенными из которых являются: спринт (заплыв на 750 м, велогонка – 20 км, бег на 5 км); Олимпийская дистанция (заплыв на 1,5 км, 40 км на велосипеде, бег на 10 км); полумарафон (заплыв на 1,9 км, 90 км на велосипеде, бег на 21,1 км) и «Железная дистанция» «Ironman» (заплыв на 3,8 км, езда на велосипеде на 180 км, марафонский бег на 42,2 км). Разнообразие продолжительности соревнований и специфические особенности тренировки и подготовки к каждой дистанции в соревновательном триатлоне приводит к множеству физиологических ограничений и потребностей в питании [1].

Цель исследования – выполнить анализ научной и специальной литературы по теме исследования, связанной с физиологическими особенностями питания в период подготовки спортсменов к соревнованиям по триатлону на короткие и длинные дистанции и разработать современные рекомендации по улучшению результатов на различных соревновательных дистанциях.

Методы исследования – статистический поиск, обработка информации, изучение литературных источников и исследований по теме, анализ анкетирования и социологических опросов.

Результаты и их обсуждение. В спорте высших достижений профессиональные спортсмены сталкиваются с чередой преград в удовлетворении ежедневных потребностей в питательных веществах и жидкости, что является прямым следствием ежедневного тренировочного процесса. Остаточная усталость от тренировок, снижение аппетита после интенсивных тренировок, непредсказуемое планирование и отсутствие возможности приобретения соответствующих продуктов питания затрудняют восполнение дополнительных потребностей в энергии, питательных веществах и жидкости, связанных с интенсивными тренировками [2, 3]. Профессиональные спортсмены, как правило, уделяют тренировкам более 20 часов в неделю и систематически тренируются более одного раза в день, чтобы оптимизировать результаты в плавании, гонке на велосипеде и в беге [4].

Установлено, что уменьшение времени забега и продолжительности пробежек имеют взаимосвязь с повышением уровня ожирения у профессиональных спортсменов [5].

Разнообразная диета, основанная на продуктах, богатых питательными веществами, и жидкостях, которая корректируется в соответствии с ежедневным тренировочным процессом, может помочь профессиональным спортсменам избежать соблюдения ограничения питательных веществ, сокращения разнообразия продуктов и применения строгих диет [6].

В различных спортивных журналах по триатлону присутствует реклама пищевых добавок для здоровья и повышения эффективности физических упражнений. Безусловно, перед применением различных биологических добавок, профессиональным спортсменам в Российской Федерации необходимо понимать ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, а также маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Для недопущения дисквалификации стоит проверить пищевую добавку на сайте РУСАДА с использованием сервиса по проверке лекарственных средств (рис. 1).

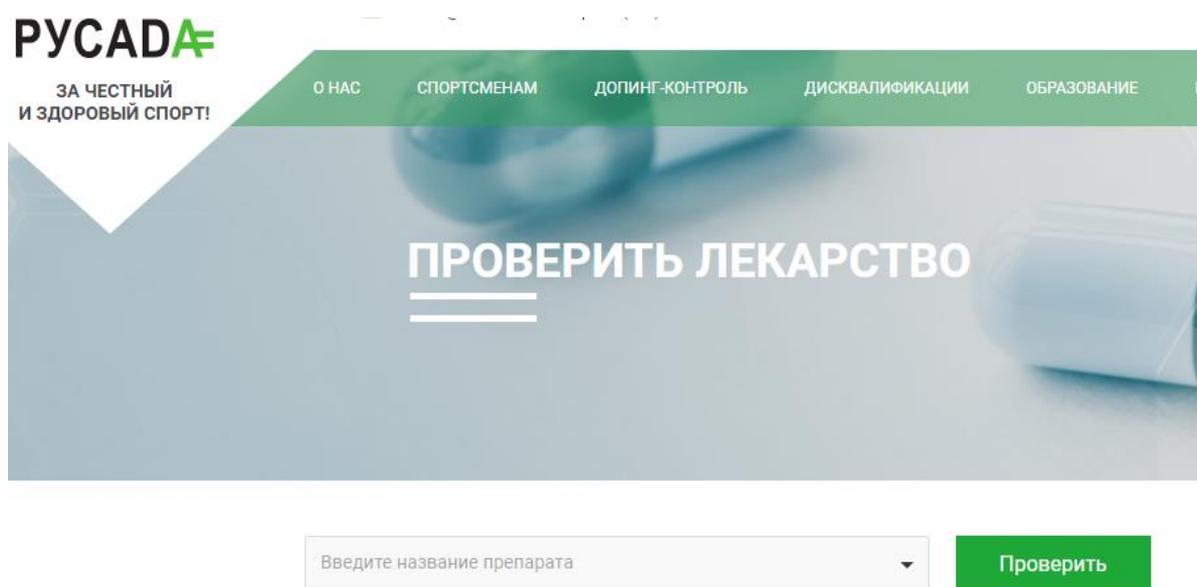


Рисунок 1 – Сервис по проверке лекарственных средств РУСАДА

Результаты исследования авторов работы [7] по оценке потребления питательных веществ и жидкости в котором приняло участие 18 профессиональных спортсменов, участвовавших в Новозеландском триатлоне «Железный человек «Ironman» в 1997 году, показали, что почасовое потребление углеводных питательных веществ было выше во время цикла: (для мужчин $1,5 \pm 0,6$ г кг⁻¹ ч⁻¹ и $1,2 \pm 0,3$ г кг⁻¹ ч⁻¹ для женщин) по сравнению с бегом: (для мужчин $0,6 \pm 0,2$ г кг⁻¹ ч⁻¹, $P < 0,001$ и $0,8 \pm 0,3$ г кг⁻¹ ч⁻¹, $P < 0,05$ для женщин) оказывает положительное воздействие на результат участия в соревнованиях у женщин и отрицательное воздействие на результат участия в соревнованиях у мужчин. Чтобы избежать негативных последствий потребления слишком большого или слишком малого количества жидкости во время тренировки, профессиональным спортсменам рекомендуется разработать индивидуальный план потребления жидкости в период соревнований, используя данные с предыдущих наблюдений за балансом жидкости во время тренировочного процесса. Разработка индивидуального плана потребления жидкости дает дополнительное преимущество, позволяя спортсмену планировать потребление углеводов, особенно если он планирует употреблять напитки.

Выводы. Ежедневное потребление питательных веществ должно быть скорректировано в соответствии с энергетическими затратами в тренировочном процессе. Перед применением биологически активных пищевых добавок следует использовать сервис по проверке лекарственных средств РУСАДА для недопущения нарушения антидопинговых правил. Стратегия углеводной нагрузки и потребления углеводов во время выполнения физических упражнений должна соответствовать конкретным требованиям к физической нагрузке на соревнованиях по триатлону. Использование индивидуального плана приема жидкости, основанного на предыдущих наблюдениях за балансом жидкости в период тренировочного процесса, способствует как минимизации обезвоживания, так и предотвращению гипонатриемии (чрезмерное потребление воды) во время чрезвычайно длительного соревновательного процесса по триатлону.

Литература

1. David J. Bentley; Gregory R. Cox; Daniel Green; Paul B. Laursen (2008). Maximising performance in triathlon: Applied physiological and nutritional aspects of elite and non-elite competitions. , 11(4), 407–416. doi:10.1016/j.jsams.2007.07.010
2. Frenstos JA, Baer JT. Increased energy and nutrient intake during training and competition improves elite triathletes' endurance performance. Int J Sport Nutr 1997; 7(1): pp. 61-71.
3. Nogueira JA, Da Costa TH. Nutrient intake and eating habits of triathletes on a Brazilian diet. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2004; 14(6): 684-697.
4. Gulbin JP, Gaffney PT. Ultraendurance triathlon participation: typical race preparation of lower level triathletes. J Sports Med Phys Fitness 1999; 39(1): 5-12
5. Landers GJ, Blanksby BA, Ackland TR, Smith D. Morphology and performance of world championship triathletes. Ann Hum Biol 2000; 27(4): 387-400

6. DiGiacchino DeBate R, Wethington H, Sargent R. Sub-clinical eating disorder characteristics among male and female triathletes. *Eat Weight Disord* 2002; 7(3): 20-210

7. Kimber NE, Ross JJ, Mason SL, Speedy DB. Energy balance during an ironman triathlon in male and female triathletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2002; 12(1): 47-62.

Геращенко Дарья Васильевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, jesica13@mail.ru, Россия, Красноярск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет»

Геращенко Владислав Валерьевич, аспирант СибГУ им. М.Ф. Решетнева, mr.vlad08@mail.ru, Россия, Красноярск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д.п.н. профессор кафедры физической культуры, kumid@yandex.ru, Россия, Красноярск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет», профессор кафедры физической подготовки, СибЮИ МВД России, профессор кафедры физического воспитания и спорта, СибГУ им. М.Ф. Решетнева

ETHICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF NUTRITION OF PROFESSIONAL ATHLETES IN COMPETITIVE TRIATHLON

Gerashchenko Daria Vasilievna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture, jesica13@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Siberian Federal University"

Gerashchenko Vladislav Valerievich, postgraduate student of the Reshetnev University, mr.vlad08@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich, Ph.D. Professor of the Department of Physical Culture, kumid@yandex.ru, Russia, Krasnoyarsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Siberian Federal University". Professor of the Department of Physical Training, Siberian Law Institute of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Professor of the Department of Physical Education education and sports, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. The variety of the duration of the competition and the specific features of training and preparation for each distance in a competitive triathlon, which lead to a variety of physiological limitations and nutritional needs. The purpose of the study is to study the scientific literature related to the physiological characteristics of nutrition during the preparation of athletes for short- and long-distance triathlon competitions. In high-performance sports, professional athletes face a series of obstacles in meeting their daily nutritional and fluid needs, which is a direct consequence of the daily training process. The daily intake of nutrients should be adjusted according to the costs of the training process. Before using biologically active additives, the RUSADA drug testing service should be used to prevent violations of anti-doping rules.

Keywords: physiological features of nutrition, triathlon, anti-doping

References

1. David J. Bentley; Gregory R. Cox; Daniel Green; Paul B. Laursen (2008). Maximising performance in triathlon: Applied physiological and nutritional aspects of elite and non-elite competitions. , 11(4), 407–416. doi:10.1016/j.jsams.2007.07.010

2. *Frentsos JA, Baer JT. Increased energy and nutrient intake during training and competition improves elite triathletes' endurance performance. Int J Sport Nutr 1997; 7(1): pp. 61-71.*
3. *Nogueira JA, Da Costa TH. Nutrient intake and eating habits of triathletes on a Brazilian diet. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2004; 14(6):684-697.*
4. *Gulbin JP, Gaffney PT. Ultraendurance triathlon participation: typical race preparation of lower level triathletes. J Sports Med Phys Fitness 1999; 39(1): 5-12*
5. *Landers GJ, Blanksby BA, Ackland TR, Smith D. Morphology and performance of world championship triathletes. Ann Hum Biol 2000; 27(4):387-400*
6. *DiGiacchino DeBate R, Wethington H, Sargent R. Sub-clinical eating disorder characteristics among male and female triathletes. Eat Weight Disord 2002; 7(3): 20-210*
7. *Kimber NE, Ross JJ, Mason SL, Speedy DB. Energy balance during an ironman triathlon in male and female triathletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2002; 12(1):47-62.*

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЭКИПИРОВКИ SPORTDOTS НА КЛЮЧЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕТАБОЛИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ТРИАТЛОНИСТОВ

Дейнеко В.В., Орлов К.Ю.

***Аннотация.** В статье представлен анализ результатов изучения спортивной экипировки SportDots на ключевые характеристики метаболизма спортсменов триатлонистов.*

***Ключевые слова:** спортивная экипировка SportDots, характеристики метаболизма, триатлон.*

Введение. Цель данного исследования – изучение влияния спортивной экипировки SportDots на ключевые характеристики метаболизма спортсменов триатлонистов.

Проведен анализ результатов, полученных при тестировании 3 спортсменов триатлонистов на газоанализаторе, средний возраст 37 лет, средний вес 81,3 кг. и средним стажем занятий 12 лет и 2 месяца. Тестирование проводилось 2 раза с периодичностью 7 дней. Продолжительность одного тестирования – 25 минут. Первое тестирование проводилось без экипировки. Во втором тестировании экипировка выдавалась спортсменам непосредственно перед началом теста. Экипировка состояла из тайтсев, гетр, футболки с вмонтированными элементами точечной компрессии Дотс.

За 2 дня до тестов спортсмены ограничивали высокоинтенсивные физические нагрузки и за 2 часа исключили прием кофе, энергетических напитков, высокобелковую и жирную пищу.

Для теста использовалась беговая дорожка, газоанализатор и лактатомер. Тест проводился ровно через 7 дней, в 10 часов утра.

Тестирование представляло ступенчатый тест, перед началом тестирования спортсмену надевают специальную маску. Спортсмен встает на

дорожку и начинает двигаться со скоростью 6 км/ч, каждые 2 минуты скорость увеличивается на 1 км/ч, Тест считается завершенным, когда спортсмен не сможет поддерживать заданную скорость и мощность, то есть дойдет до отказа.

Основная часть. Показатели скорости и продолжительности бега 2-ух спортсменов в ступенчатом тесте в экипировке по сравнению с тестом без экипировки увеличились на 1 км/ч (1-ую ступень) и на 120 секунд по продолжительности. Показатели ЧСС у всех спортсменов повышались более плавно и несмотря на увеличении нагрузки максимальное значение ЧСС не превышало показатель тестирования без экипировки. Динамика изменения ЧСС каждого спортсмена представлены на рисунках 1, 2, 3.

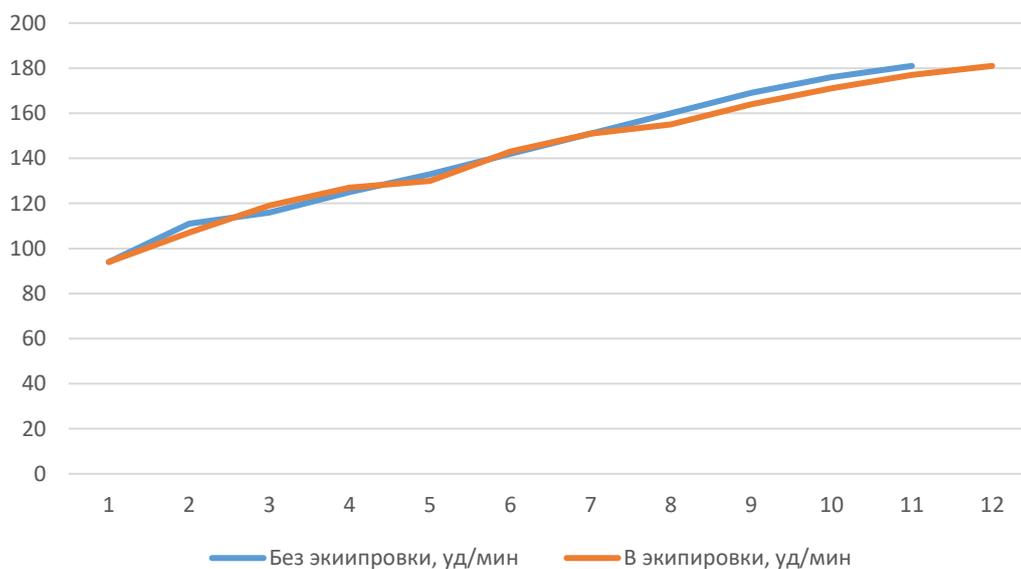


Рисунок 1 – Динамика изменения ЧСС в ступенчатом тесте у Константина

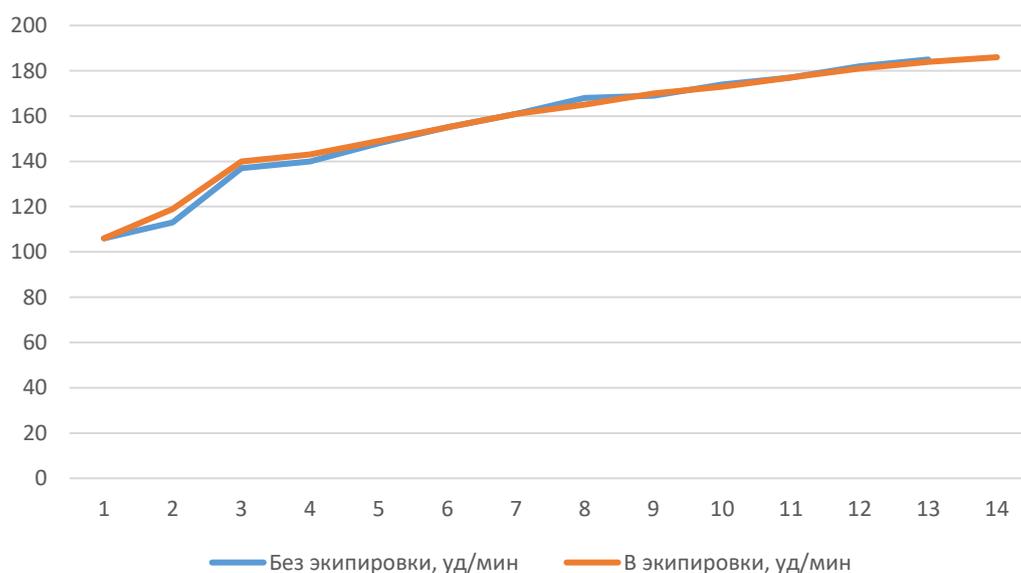


Рисунок 2 – Динамика изменения ЧСС в ступенчатом тесте у Анатолия

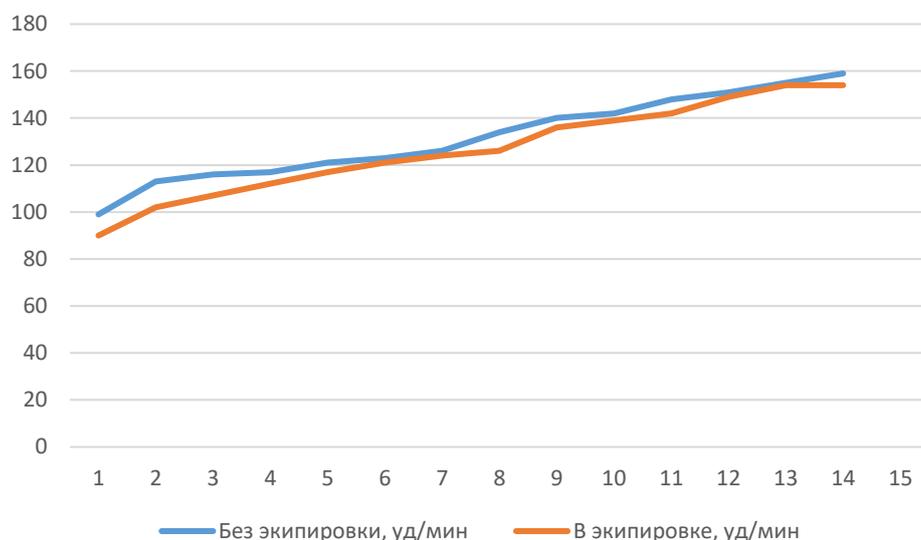


Рисунок 3 – Динамика изменения ЧСС в ступенчатом тесте у Алексея

Полученные результаты изменения ЧСС в экипировке свидетельствуют о снижении нагрузки на сердечно-сосудистую систему. ЧСС в экипировке растет более плавно, а при достижении максимальной мощности наблюдается снижение ЧСС по сравнению с без экипировочного варианта, следовательно, в экипировки сердце работает без резких изменений, что косвенно указывает о более эффективной работе проводящей системы.

Предельная скорость и длительность бега возросли у 2-ух спортсменов. Прибавка в длительности бега составила 120 секунд, а предельная скорость увеличилась на 1 км/ч. У одного из спортсменов продолжительность бега и предельная скорость осталась неизменной, но наблюдалось снижение максимального ЧСС на 5 уд/мин. Изменение длительности бега у 2-ух спортсменов представлено на рисунке 4. Изменение предельной скорости бега в тесте с газоанализатором представлена на рисунке 5.



Рисунок 4 – Изменение длительности бега в тесте с газоанализатором

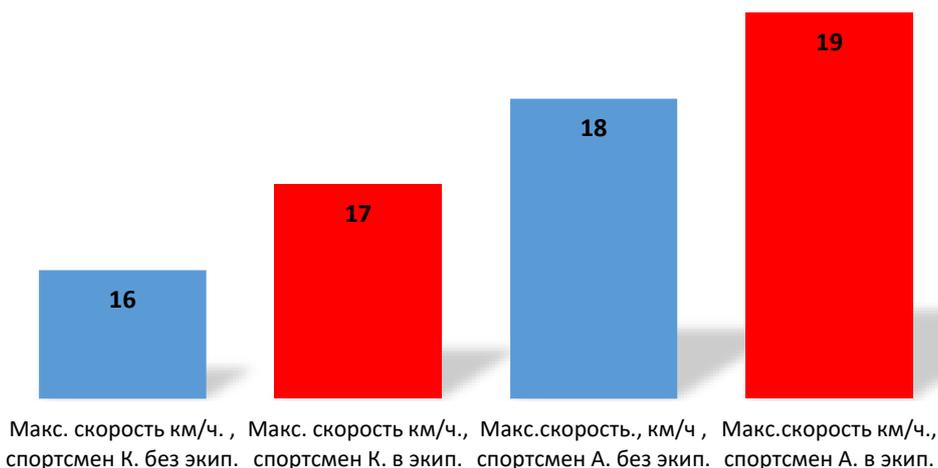


Рисунок 5 – Изменение предельной скорости бега в тесте с газоанализатором

Спортсмены в экипировке смогли увеличить свои показатели в ступенчатом тесте на одну ступень или увеличили длительность теста в среднем на 8,25% относительно теста без экипировки. Также возросла скорость бега в среднем на 5,5%. Третий спортсмен не продемонстрировал увеличения длительности и скорости бега, но при равных показателях двух тестов его максимальная ЧСС снизилась на 5 уд/мин. или на 4%.

Параметры метаболизма, определяющиеся по пульсовым зонам, у всех спортсменов изменились в тесте с использованием экипировки SportDots. Значительные изменения произошли в пульсовых значениях мощности соответствующей максимальному окислению жиров (МОЖ). Пульсовой диапазон МОЖ без экипировки составил от 107,7 уд/мин., до 132 и от 98,3 уд/мин., до 133,3 уд/мин. в экипировке. Так в экипировке пульсовая зона в среднем увеличилась на 10,7 уд/мин. или на 30%. Пульсовые диапазоны МОЖ без экипировки и в экипировке представлен на рисунке 6.

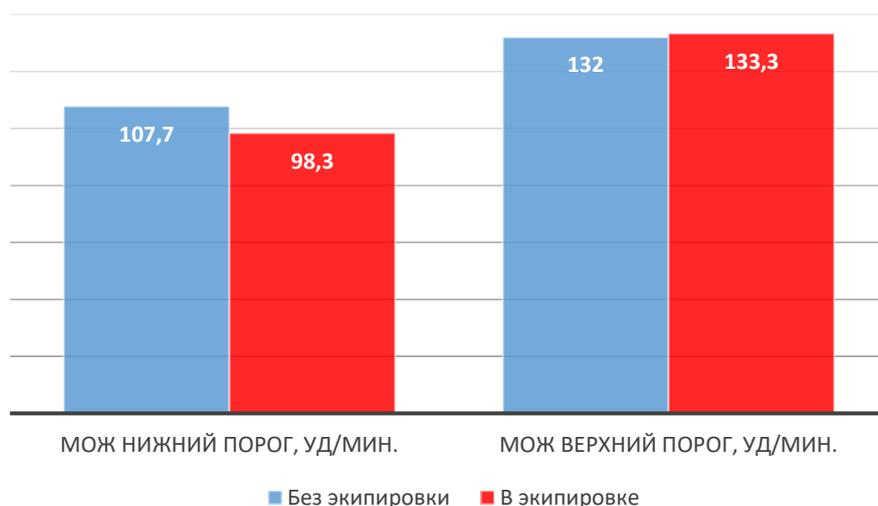


Рисунок 6 – Пульсовые диапазоны МОЖ

Полученные данные свидетельствуют о расширении, как нижней, так и верхней границ пульсовой зоны в экипировке. Следовательно, спортсмену становится легче придерживаться зоны восстановительной тренировки. Также этот факт указывает на более эффективное использование жиров, как источника энергии при циклической тренировке.

Аэробный порог (АЭП) у всех спортсменов в тесте в экипировке наступал на более низкой ЧСС по сравнению с тестом без экипировки. Темп и скорость бега были одинаковыми в двух тестах. Пульсовая зона в экипировке уменьшилась по сравнению с тестом без экипировки, однако, сужение пульсовой зоны произошло за счет уменьшения верхнего и нижнего диапазонов ЧСС. Данный факт указывает на более экономичную работу сердца при одинаковой мощности и скорости бега. Соответственно, аэробный порог достигается на более низкой ЧСС. Пульсовые диапазоны АЭП представлены на рисунке 7.

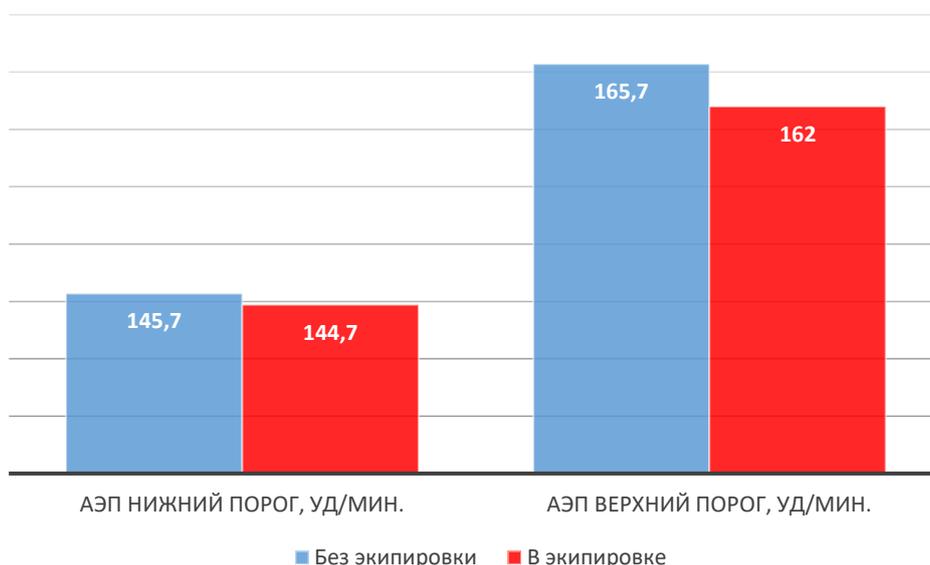


Рисунок 7 – Пульсовые диапазоны АЭП

Анаэробный порог (АнП) у всех спортсменов в тесте в экипировке наступил на более низкой ЧСС, а мощность и темп в среднем по группе не изменились в обоих тестах. Однако, сам диапазон АнП стал шире за счет увеличения нижнего порога. То есть, спортсмены достигали АнП на более низкой ЧСС, чем в тесте без экипировки. Следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему снижается, и спортсмены могут работать дольше в данном диапазоне. Так как работа в анаэробном пороге – является самой оптимальной для соревновательной деятельности (это такая мощность циклической нагрузки, при которой можно работать максимально эффективно и максимально долго без закисления, то есть при которой сохраняется устойчивое состояние (steady state)), следовательно, применение экипировки SportDots способствует улучшению спортивного результата. Пульсовые диапазоны АнП представлены на рисунке 8.

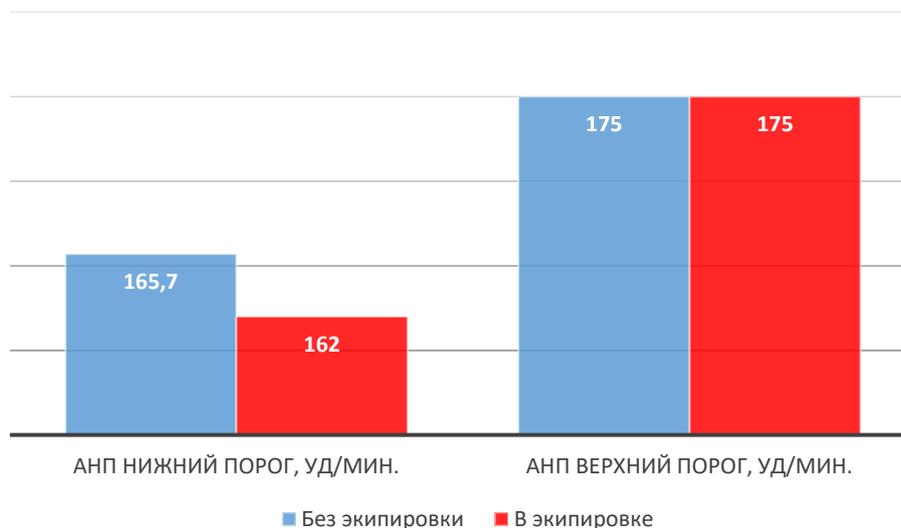


Рисунок 8 – Пульсовые диапазоны АнП

В тестированиях в экипировке и без экипировки показан идентичный результат МПК, но регистрация МПК в экипировке произошла на более высокой скорости, то есть максимальная ЧСС достигается на более высоком темпе бега. Следовательно, сердечно-сосудистая система в тестировании в экипировке испытывает меньшую нагрузку, чем без экипировки SportDots. В среднем по группе спортсмены достигли МПК на 175 уд/мин., при этом темп бега составил 3,25 мин/км., без экипировки и 3,17 мин/км., в экипировке. Увеличение темпа бега составило 3% при одинаковом значении ЧСС и при увеличении продолжительности бега. Средний темп бега при достижении МПК представлен на рисунке 9.

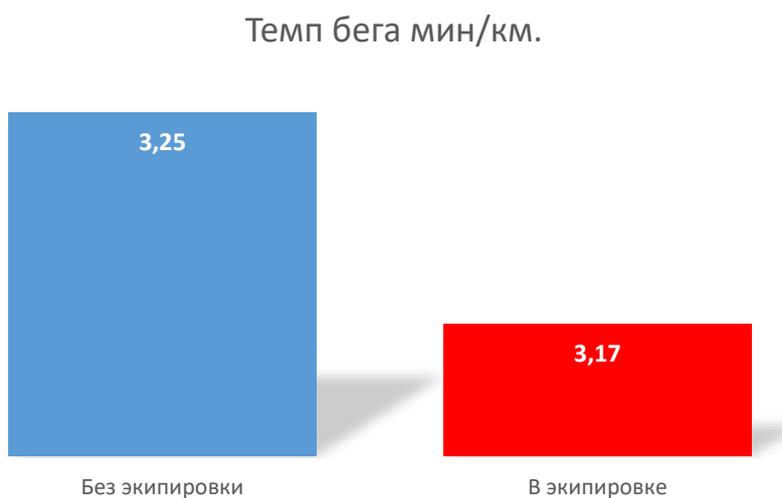


Рисунок 9 – Средний темп бега при достижении МПК

Выводы. Таким образом, в результате тестирования триатлонистов на беговой дорожке с газоанализатором в экипировке SportDots, выявлено улучшение показателей скорости и продолжительности бега, ЧСС возрастала

более плавно, пульсовые диапазоны зон мощности МОЖ и АнП увеличились, преимущественно за счет снижения ЧСС при той же скорости бега или выше, МПК достигнуто на более высоком темпе и более продолжительной дистанции. Так, продолжительность нагрузки возросла на 8,25%, а максимальная скорость на 5,5%, пульсовый диапазон МОЖ увеличился на 30%, а пульсовый диапазон АнП увеличился на 27,5%.

Экипировка SportDots:

1. позволяет увеличить максимальную мощность бега на 8,25%, без увеличения ЧСС;
2. позволяет увеличивать максимальную скорость бега на 5,5%;
3. увеличивает пульсовый диапазон окисления жиров на 30%;
4. увеличивает пульсовый диапазон анаэробного порога на 27,5%;
5. позволяет повышать спортивный результат в условиях утомления на 3%;
6. позволяет увеличивать интенсивность нагрузки без увеличения нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
7. позволяет более эффективно использовать жиры в качестве энергоресурса;
8. усиливает прогрев мышц на всем протяжении тренировки и соревнований.

Литература

1. Соломина Т.В. Особенности процессов энергообеспечения физических нагрузок в циклических видах спорта/ Т.В. Соломина. - Ч.: Урал, 2007. - 328с.
2. Ширковец Е.А. Комплексная оценка критериев специальной подготовленности и адаптационных реакций организма высококвалифицированных спортсменов / Е.А. Ширковец, И.Л. Рыбина, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2017. - № 2 – С. 74-76.

*Дейнеко Вадим Владиславович, к.б.н., директор по науке, компания SportDots
Орлов Кирилл Юрьевич, директор, компания SportDots, Москва, Россия*

THE EFFECT OF SPORT DOT S EQUIPMENT ON THE KEY METABOLIC CHARACTERISTICS OF TRIATHLETE ATHLETES

*Deineko Vadim Vladislavovich, Candidate of Biological Sciences, Director of Science at SportDots, Russia, Moscow
Orlov Kirill, Director of SportDots, Russia, Moscow*

Abstract. The article presents an analysis of the results of the study of Sport Dot s sports equipment on the key characteristics of the metabolism of triathlete athletes.

Keywords: SportDots sports equipment, metabolic characteristics, triathlon

References

1. Solomina T.V. Features of the processes of energy supply of physical activity in cyclic sports/ T.V. Solomina. - Ch.: Ural, 2007. - 328s.
2. Shirkovets E.A. Comprehensive assessment of criteria for special preparedness and adaptive reactions of highly qualified athletes / E.A. Shirkovets, I.L. Rybina, B.N. Shustin // Theory and practice of physical culture. - 2017. - No. 2 – pp. 74-76.

ТРИАТЛОН, КАК СРЕДСТВО СПЛОЧЕНИЯ ВОИНСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Жариков Н.Н., Табарин В.В., Силаев М.Е.

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние триатлона, который представляет собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения ее участниками трех этапов: плавания, велогонки и бега, на сплочение воинского коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа. Занятия триатлоном служат не только для сплочения коллектива, но и раскрывают индивидуальные качества каждого военнослужащего, которые могут быть не замечены в рабочей рутине повседневной жизнедеятельности.*

***Ключевые слова:** воинский коллектив, триатлон, сплоченность, воинская часть, физические качества, социально-психологическая адаптация*

Актуальность. В жизни любой воинской части или подразделения сплоченность коллектива играет самую важную роль, так как от этого во многом зависит социально-психологическая адаптация ее личного состава, успешность подразделения в конкурентной среде вооружённых сил России, её становление и развитие. От сплочённого коллектива будет намного больше пользы, так как он работает как единый организм. Дружный коллектив является залогом процветания, как воинской части, так и органов военного управления. Поэтому так важно изначально подобрать высоконравственных, физически развитых военнослужащих и сделать из них единую, объединенную общими целями и задачами команду [1, 2]. Например, дивизия «Дзержинского» Росгвардии, дислоцируемая в г. Балашиха Московской области, имеет очень большой штат личного состава, которые отлично коммуницируют друг с другом и показывают колоссальные результаты в служебно-боевой деятельности. Именно поэтому их боевая готовность всегда на высоком уровне. В качестве одного из инструментов, который сплачивает коллектив, руководство дивизии и командиры подразделений используют спортивные занятия триатлоном. Причём занятия и соревнования по триатлону служат не только для сплочения коллектива, но и раскрывают индивидуальные качества каждого военнослужащего, которые могут быть не замечены в рабочей рутине повседневной жизнедеятельности.

Основные положения. Триатлон представляет 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, велогонный этап и беговой этап.

Состязания проходят на нескольких стандартных и нестандартных дистанций. В нашем случае, основная цель триатлона, как вида спорта – сплочение воинского коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа. Спортивные многоборья, к которым по своей сущности относятся и триатлон, никогда не теряли своей актуальности. Достаточно вспомнить, как во времена СССР организовывались в вооружённых силах всевозможные спартакиады по различным видам многоборья внутри воинских части, армий, округов и т.д. В рамках определенной профессиональной деятельности, в пределах населенных пунктов, либо межведомственные соревнования. Для многих в те времена пределом мечтаний было занять одно из первых мест в спартакиаде Вооруженных сил, к примеру, военнослужащему сухопутных войск или военно-воздушных сил. С развалом СССР в рядах армии произошли регрессивные изменения, спортивные традиции были значительно изменены, а многие и вовсе забыты. Однако хорошие традиции забывать нельзя, их необходимо возрождать и развивать на современной основе. А потому не случайно в современной России спортивные мероприятия в последнее время обретают особенно большую популярность. Согласно исследованиям психологов, проводимым внутри рабочих коллективов воинских частей, показывают, что в процессе совместного занятия триатлоном решаются следующие задачи [4]:

- укрепляется боевой дух воинской части (организации);
- возрастает доверие к командирам подразделений;
- происходит оздоровление коллектива как физически, так и морально-нравственно;
- вырабатывается навык взаимодействия внутри воинского коллектива;
- возрастает самооценка военнослужащих;
- гасятся внутренние конфликты и недовольство к руководству воинских организаций;
- увеличивается приток «свежих» высококвалифицированных кадров;
- повышается внешний авторитет воинской части, соответственно, ее узнаваемость и конкурентоспособность, что особенно важно в современных условиях службы в вооруженных силах России.

Все перечисленные преимущества объясняют тот факт, что спортивные мероприятия нынче прочно входят в моду. Поучаствовать в таких мероприятиях могут не только сами военнослужащие, но и гражданский персонал, а также члены их семей. Организационно наиболее сложными считаются соревнования по триатлону с участием семей военнослужащих, особенно их детей. Тем не менее, именно они считаются наиболее эффективными для сплочения коллектива. Как правило, такие мероприятия проводятся в специально оборудованных местах за городом. В случае, если воинская часть не готова организовать подобное мероприятие своими силами, в помощь ей – спортивная федерация триатлона и организаторы-профессионалы, которых можно легко найти по стандартному запросу в поисковике браузера, к примеру, «триатлон –

спорт для военнослужащих». Федерация триатлона России обладает большим опытом в проведении спортивных праздников и с радостью помогут сделать мероприятие веселым, активным и запоминающимся. При проведении подобного мероприятия очень важно правильно выбрать вид (программу) триатлона для состязания в них всего коллектива. Будет ли это классическая дистанция, импровизированная или усложнённая (Ironman), выбор у организаторов есть обширный. Для этого необходимо хорошо знать личный состав воинской организации, их физические возможности, а также учитывать их желания и интересы [3, 5]. А при организации командных соревнований следует с особым вниманием отнестись к формированию команд с учетом психологических особенностей участников. Ведь массовые спортивные мероприятия должны настраивать участников на позитив, а не нести в себе потенциальные возможности для создания конфликтных ситуаций. Планируя и проводя спортивные мероприятия по триатлону, следует помнить, что мелочей в данном случае не бывает. Необходимо со всей серьезностью отнестись даже к выбору наград для победителей и призов для всех остальных участников. Кроме того, важно учесть, что коллективное спортивное мероприятие относится к сфере активного отдыха, в процессе которого не исключены разного рода ЧП и даже травмы [6]. Поэтому необходимо присутствие на мероприятии медицинского работника, особенно в случае, если оно проходит за чертой города и в нем участвуют дети. После проведенного мероприятия желательно организовать прием пищи военнослужащих и членов их семей. Здоровый, вкусный и полноценный совместный обед, будет являться еще одним важным фактором для сплочения воинского коллектива.

Вывод. Таким образом, в результате проведенных спорт-мероприятий по различным видам триатлона, может быть получено огромное количество идей, часть из которых могут быть признаны и заслуживать серьезного внимания. Эти идеи могут касаться внутренней жизни воинского коллектива, новых видов деятельности воинской части. Спортивные мероприятия по триатлону можно рассматривать как один из способов развития воинской сплоченности, консолидации и дальнейшего совершенствования командного духа. На наш взгляд, было бы очень правильно и полезно использовать подобный опыт лидирующих воинских частей и формирований в проведении такого рода мероприятий на постоянной основе используя триатлон, как норму физического развития и сплочения личного состава воинских подразделений.

Литература

1. Акинин, П.В. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сборник научных трудов по материалам Всероссийской Научно-практической конференции 21-22 апреля 2005 г. / П.В. Акинин. – Ставрополь, 2005. – 112 с.
2. Алешин, В.В. Менеджмент и маркетинг на европейских стадионах / В.В. Алешин, И.И. Переверзин. – М.: Советский спорт, 2003. – 239 с.

3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс – 381 с.

4. Кудинов В.В. Физическая подготовка. Учебное пособие. – М.: ВУНЦ СВ «ОВА ВС РФ», 2010. – 258 с.

5. Кузнецов, А.К. Физическая культура / А.К. Кузнецов. – СПб.: Нева, 2004. – 324с.

6. Литвиненко, С.Н. Новые формы массовых соревнований: Матер. VII Междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 31-33.

Жариков Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Московское высшее общевойсковое командное училище, Россия, Москва, eva29111985@yandex.ru

Табарин Владимир Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, Московское высшее общевойсковое командное училище, Россия, Москва, eva29111985@yandex.ru

Силаев Михаил Евгеньевич, преподаватель кафедры физической подготовки, Московское высшее общевойсковое командное училище, Россия, Москва, eva29111985@yandex.ru

TRIATHLON AS A MEANS OF RUSSIAN MILITARY STAFF

Zharikov Nikolay Nikolaevich, senior lecturer of the Department of physical training of the Moscow higher combined arms command school, Moscow, eva29111985@yandex.ru

Tabarin Vladimir Nikolaevich, the teacher of chair of physical training of the Moscow higher military command school, Moscow, eva29111985@yandex.ru

Silaev Mikhail Evgenievich, Lecturer, Department of Physical Training, Moscow Higher Combined Arms Command School, Moscow, eva29111985@yandex.ru

Abstract. The article discusses the impact of triathlon, which is a multi-sport race, consisting of a continuous successive passage by its participants of three stages: swimming, cycling and running, on the unity of the military team through increased physical activity to develop team spirit. Triathlon classes serve not only to unite the team, but also reveal the individual qualities of each soldier, which may not be noticed in the working routine of everyday life.

Keywords. Military team, triathlon, cohesion, military units, socio-psychological adaptation

References

1. Akinin, P. V. *Physical culture and sport in the system of higher professional education: a collection of scientific papers based on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference on April 21-22, 2005* / P. V. Akinin. - Stavropol, 2005. - 112 p.

2. Aleshin, V. V. *Management and marketing at European stadiums* / V. V. Aleshin, I. I. Pereverzin. - Moscow: Sovetsky sport, 2003 – - 239 p.

3. Vasilkov, A. A. *Theory and methodology of physical education* / A. A. Vasilkov. - Rostov n/A: Phoenix – 381 p.

4. Kudinov V. V. *Physical training. Textbook.* - M.: VUNTS SV "OVA of the Armed Forces of the Russian Federation", 2010 – - 258 p.

5. Kuznetsov, A. K. *Physical culture* / A. K. Kuznetsov. - St. Petersburg: Neva, 2004. - 324s.

6. Litvinenko, S. N. *New forms of mass competitions: Master. VII International Scientific Congress "Modern Olympic sport and sport for all".* - Moscow: SportAkademPress, 2003. - pp. 31-33.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАНИЮ И БЕГУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРИАТЛОНЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Захаров А.А., Бутков Д.А.

***Аннотация.** В статье представлена система контрольных нормативов по плаванию и бегу позволяющих оценивать эффективность спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в триатлоне.*

***Ключевые слова:** триатлон, контрольные нормативы, училище олимпийского резерва, многолетняя спортивная подготовка, модельные характеристики подготовленности*

Важным компонентом системы управления подготовкой спортсмена является контроль эффективности спортивной подготовки. Сложившиеся в теории и методике спорта подходы предполагают наличие в каждом виде спорта системы критериев оценки эффективности подготовленности спортсмена с учетом различных этапов многолетней подготовки, возраста и квалификации спортсменов. Важным ориентиром в многолетней подготовке спортсменов является возраст максимальных достижений. Триатлон традиционно считается «взрослым» видом спорта. По статистике возраст спортсменов, успешно выступавших в олимпийских соревнованиях по триатлону с 2000 по 2020 год (1-8 место), находился в диапазоне от 21 до 33 лет у мужчин и от 19 до 39 года у женщин. Средний возраст успешных олимпийцев менялся в диапазоне 26,5-30,0 (у мужчин) и 25,6-31,1 (у женщин).

В данной статье представлены результаты многолетнего практического опыта работы специализации триатлон в ГБПОУ МСС УОР №2 Москомспорта (далее УОР), которые позволили разработать и апробировать на практике контрольные нормативы по плаванию и бегу для спортсменов, специализирующихся в триатлоне. Московское училище олимпийского резерва №2 является ведущим спортивным учреждением, обеспечившим за последние полтора десятка лет подготовку многих ведущих российских спортсменов, ставших победителями и призерами чемпионатов мира, Европы и крупных международных соревнований по триатлону. Общая структура и стратегия многолетней подготовки в УОР ориентирована на создание организационно-методических условий, которые позволяют спортсменам выйти в оптимальном возрасте на уровень высших спортивных достижений. То есть это те модельные показатели подготовленности, которые характеризуют высокую степень раскрытия потенциала спортсменов и позволяют обеспечить их успешное выступление на официальных соревнованиях в категории «элита». Такой методический подход, исключает форсирование спортивной подготовки за счет больших объемов и высокоинтенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок на ранних этапах многолетней подготовки. Достижение модельных показателей подготовленности должно происходить синхронно с раскрытием

функционального потенциала организма спортсмена с учетом его биологического развития и адаптации к постепенному росту тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих данному этапу многолетней подготовки.

Необходимо учитывать, что развитие двигательных качеств у спортсменов 13-16 лет находится в зависимости не столько от паспортного, сколько от биологического возраста. Высокий спортивный результат в детские и юношеские годы может быть обусловлен не спортивной одаренностью, а генетически более ранними сроками биологического созревания. Подростки с относительно замедленными темпами индивидуального развития, могут на определенном этапе проигрывать в результатах своим сверстникам, имеющим более ранние сроки биологического созревания, но при этом потенциально способны к более высоким спортивным результатам на этапе высшего спортивного мастерства.

Психологические и физиологические особенности организма детей и подростков, не позволяют им преодолевать олимпийскую дистанцию в юношеском возрасте. Правила соревнований по триатлону ограничивают длину дистанций для юных спортсменов различных возрастных категорий (табл. 1.).

Таблица 1. – Соревновательные дистанции в триатлоне и требования по возрасту для допуска на официальные всероссийские соревнования

Спортивные дисциплины и дистанции триатлона	Составляющие спортивной дисциплины			Минимально допустимый возраст (лет)
	Плавание	Велогонка	Бег	
Стандартная дистанция	1500 м	40 км	10 км	18
Спринт	750 м	20 км	5 км	16
Супер-спринт	250 - 500 м	6,5 - 13 км	1,7 - 3,5 км	13

На основании обобщения и анализа результатов Олимпийских игр (2000-2020 гг.), Чемпионатов мира и Европы, Кубков мира в УОРе были разработаны и постоянно корректировались модельные характеристики для каждого из сегментов триатлона (плавание, велогонка, бег), при достижении которых можно реально рассчитывать на успешное выступление на крупнейших международных соревнованиях (табл. 2).

Таблица 2. – Модельные характеристики подготовленности спортсмена в олимпийском триатлоне

Категории	Места	Плавание 1500 м, мин. сек.	Велогонка 40 км, мин. сек.	Бег 10 км, мин. сек	Результат в триатлоне
Мужчины	1-3 м	16:50-17:10	53:00-55:00	28:40-29:10	1:40:00-1:42:00
	4-10 м	16:50-17:30	53:00-55:00	29:10-30:00	1:42:00-1:44:00
Женщины	1-3 м	18:30-19:00	58:30-61:00	33:10-33:50	1:52:00-1:55:00
	4-10 м	18:30-19:50	58:30-62:00	33:50-35:00	1:55:00-1:58:00

**В таблице приведены усредненные результаты, которые могут быть показаны в оптимальных условиях на стандартной трассе.*

На конечный результат в триатлоне оказывает большое влияние климатические условия, конфигурация и профиль трассы, а также ряд других факторов. Поэтому временной результат, показанный на дистанции триатлона и разрядные нормы, указанные в ЕВСК не могут служить основными ориентирами в подготовке спортивного резерва в триатлоне. Для отбора одаренных спортсменов и оценки текущего уровня их подготовленности целесообразно использовать систему возрастных контрольных нормативов, разработанных с учетом возраста (табл. 3).

Таблица 3. – Контрольные нормативы по плаванию и бегу для спортсменов УОР по возрастам

Категория	Год рождения	Возраст на 31.12.2022	ПЛАВАНИЕ								БЕГ				СУММА		
			300 м	500 м	800 м	1000 м	2 000 м	2 500 м	3 000 м	5 000 м	300+2000	500+3000	800+5000				
Младшие юноши	2009	13 лет	03:50,0 ± 30"	06:34,0 ± 50"	-	-	-	-	07:10,0 ± 30"	09:05,0	11:00,0	-	-	11:00,0	17:34,0	-	
	2008	14 лет	03:40,0 ± 25"	06:17,0 ± 42"	-	-	-	-	06:50,0 ± 25"	08:40,0	10:30,0	-	-	10:30,0	16:47,0	-	
Старшие юноши	2007	15 лет	06:00,0 ± 20"	09:47,0 ± 56"	-	-	-	-	10:08,0 ± 20"	08:21,0	10:08,0 ± 35"	-	-	10:05,0	16:08,0	-	
	2006	16 лет	03:25,0 ± 17"	05:52,0 ± 30"	09:34,0 ± 48"	-	-	06:20,0 ± 17"	08:02,0	09:45,0 ± 30"	16:50,0 ± 48"	09:45,0	15:37,0	26:24,0			
	2005	17 лет	03:21,0 ± 14"	05:45,0 ± 25"	09:23,0 ± 40"	-	-	06:06,0 ± 14"	07:45,0	09:24,0 ± 25"	16:10,0 ± 40"	09:27,0	15:09,0	25:33,0			
Юниоры	2004	18 лет	03:18,0 ± 12"	05:40,0 ± 21"	09:15,0 ± 34"	11:40,0 ± 45"	06:00,0 ± 12"	07:37,0	09:15,0 ± 21"	15:50,0 ± 34"	09:18,0	14:55,0	25:05,0				
	2003	19 лет	03:15,0 ± 10"	05:35,0 ± 18"	09:07,0 ± 30"	11:30,0 ± 40"	05:54,0 ± 10"	07:30,0	09:06,0 ± 18"	15:35,0 ± 30"	09:09,0	14:41,0	24:42,0				
До 23 лет	2001-2002	20-21 лет	03:12,0 ± 8"	05:30,0 ± 15"	09:00,0 ± 26"	11:20,0 ± 35"	05:48,0 ± 8"	07:22,0	08:57,0 ± 15"	15:20,0 ± 26"	09:00,0	14:27,0	24:20,0				
	1999-2000	22-23 года	03:10,0 ± 7"	05:27,0 ± 13"	08:55,0 ± 23"	11:13,0 ± 30"	05:42,0 ± 7"	07:15,0	08:48,0 ± 13"	15:05,0 ± 23"	08:52,0	14:15,0	24:00,0				
Элита			03:08,0 ± 6"	05:24,0 ± 12"	08:50,0 ± 20"	11:10,0 ± 25"	05:36,0 ± 6"	07:07,0	08:39,0 ± 12"	14:50,0 ± 20"	08:44,0	14:03,0	23:40,0				
Младшие девушки	2009	13 лет	04:00,0 ± 30"	06:50,0 ± 50"	-	-	-	-	07:50,0 ± 30"	09:55,0	12:00,0 ± 50"	-	-	11:50,0	18:50,0	-	
	2008	14 лет	03:50,0 ± 26"	06:34,0 ± 44"	-	-	-	-	07:30,0 ± 26"	09:30,0	11:30,0 ± 44"	-	-	11:20,0	18:04,0	-	
Старшие девушки	2007	15 лет	03:45,0 ± 22"	06:25,0 ± 38"	10:27,0 ± 63"	-	-	07:10,0 ± 22"	09:05,0	11:00,0 ± 38"	-	-	10:55,0	17:25,0	-		
	2006	16 лет	03:40,0 ± 20"	06:17,0 ± 35"	10:14,0 ± 56"	-	-	07:00,0 ± 20"	08:52,0	10:45,0 ± 35"	18:30,0 ± 56"	10:40,0	17:02,0	28:44,0			
	2005	17 лет	03:36,0 ± 18"	06:10,0 ± 32"	10:03,0 ± 50"	-	-	06:50,0 ± 18"	08:40,0	10:30,0 ± 32"	18:00,0 ± 50"	10:26,0	16:40,0	28:03,0			
Юниорки	2004	18 лет	03:34,0 ± 17"	06:07,0 ± 30"	09:58,0 ± 48"	12:33,0 ± 60"	06:46,0 ± 17"	08:35,0	10:24,0 ± 30"	17:45,0 ± 48"	10:20,0	16:31,0	27:43,0				
	2003	19 лет	03:32,0 ± 16"	06:05,0 ± 28"	09:55,0 ± 45"	12:29,0 ± 56"	06:42,0 ± 16"	08:30,0	10:18,0 ± 28"	17:35,0 ± 45"	10:14,0	16:23,0	27:30,0				
До 23 лет	2001-2002	20-21 лет	03:30,0 ± 15"	06:00,0 ± 26"	09:47,0 ± 42"	12:19,0 ± 52"	06:38,0 ± 15"	08:25,0	10:12,0 ± 26"	17:25,0 ± 42"	10:08,0	16:12,0	27:12,0				
	1999-2000	22-23 года	03:28,0 ± 14"	05:57,0 ± 24"	09:42,0 ± 39"	12:13,0 ± 48"	06:34,0 ± 14"	08:20,0	10:06,0 ± 24"	17:15,0 ± 39"	10:02,0	16:03,0	26:57,0				
Элита			03:27,0 ± 13"	05:55,0 ± 22"	09:39,0 ± 36"	12:09,0 ± 44"	06:30,0 ± 13"	08:15,0	10:00,0 ± 22"	17:00,0 ± 36"	09:57,0	15:55,0	26:39,0				

Настоящие нормативы основываются на результатах спортсменов, входивших на чемпионатах и первенствах России в число сильнейших спортсменов своего возраста, с учетом их выступлений на международных соревнованиях в период с 1998 года по 2022 годы. Нормативы ориентированы на спортсменов способных к завоеванию призовых мест на чемпионате и первенстве России и отбор в состав сборной команды России.

В Российской Федерации возраст начала занятий детей в спортивных школах и зачисления на различные этапы спортивной подготовки регламентируется Федеральными стандартами спортивной подготовки (ФССП). С 1 января 2023 года возраст начала занятий триатлоном и велосипедным спортом был уменьшен до 7 лет (табл. 4).

Училище олимпийского резерва №2 Москомспорта зачисляет спортсменов на программу основного общего образования и спортивной подготовки с 8-го класса общеобразовательной школы, то есть в возрасте 13-15 лет. Этот возраст, как правило, соответствует учебно-тренировочному этапу многолетней подготовки. При этом, основным условием перехода на следующий этап – этап

спортивного совершенствования, является выполнение норматива КМС. ЕВСК по триатлону позволяет выполнить данный норматив в 14 лет, однако на практике это обычно происходит в возрасте 15-17 лет.

Таблица 4. – Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки с 1 января 2023 года (приложение к Федеральным стандартам спортивной подготовки)

Виды спорта	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
Плавание	7	9	12	14
Велоспорт (шоссе)	7	13	14	15
Легкая атлетика	9	12	14	15
Триатлон	7	11	14	15

Специфика многолетней подготовки в триатлоне предполагает освоение основных плавательных навыков в возрасте 7-8 лет. В 9-12 лет юные спортсмены уже способны выполнять большой объем тренировочной работы в плавании и в 12-14 лет выйти на уровень результатов соответствующий требованиям КМС-МС по спортивному плаванию.

Организационно-методические требования и многолетний практический опыт спортивной подготовки показали, что успеха в триатлоне могут добиться спортсмены, пришедшие в триатлон из плавания. Высокий уровень технической подготовленности в плавании и существенный потенциал в развитии функциональных систем организма позволяют этим спортсменам относительно, быстрыми темпами добиться прогресса в триатлоне, при этом, исключая элементы форсированной подготовки. Предпочтительнее осуществлять переход квалифицированного пловца в триатлон на тренировочном этапе или этапе спортивного совершенствования.

Разработанные и прошедшие практическую проверку контрольные нормативы по плаванию и бегу могут быть рекомендованы для включения в Федеральные стандарты спортивной подготовки по триатлону.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "триатлон", Утвержден приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. N 906, https://base.garant.ru/405875937/#block_1000

Захаров Андрей Анатольевич – заведующий кафедрой теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа, к.п.н., профессор, РУС "ГЦОЛИФК", chair.velosport@gtsolifk.ru, Россия, Москва

Бутков Дмитрий Алексеевич – доцент кафедры теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа, РУС "ГЦОЛИФК", chair.velosport@gtsolifk.ru, Россия, Москва

CONTROL STANDARDS FOR SWIMMING AND RUNNING FOR ATHLETES SPECIALIZED IN TRIATHLON, TAKEN INTO ACCOUNT OF AGE AND STAGES OF LONG-TERM PREPARATION

Zakharov Andrey Anatolyevich – Head of the Department of Theory and Methodology of Cycling, Triathlon and Golf, Ph.D., Professor, RUS “GTSOLIFK”, chair.velosport@gtsolifk.ru

Butkov Dmitry Alekseevich – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Cycling, Triathlon and Golf, RUS "GTSOLIFK", chair.velosport@gtsolifk.ru, Russia, Moscow

Abstract. The article presents a system of control standards for swimming and running that allows assessing the effectiveness of sports training at the stages of long-term training of athletes specializing in triathlon.

Keywords: triathlon, control standards, Olympic reserve school, long-term sports training, model characteristics of preparedness

УДК 796.015.68

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ НА УРОВНЕ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРИАТЛОНЕ

Захаров А.А., Долинский А.А., Бутков Д.А.

Аннотация. В статье представлены анализ и динамика показателей аэробных возможностей триатлетов в ходе многолетней подготовки. Выявлена динамика показателей скорости бега на уровне порога анаэробного обмена, определены показатели, отражающие подготовленность триатлетов на различных этапах подготовки.

Ключевые слова: триатлон, порог анаэробного обмена, функциональная диагностика, тестирование, тренировка

Триатлон является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости. Эффективность тренировочного процесса в этих видах спорта в значительной мере зависит от определения наиболее эффективных средств и методов тренировки, рациональной организации тренировочных нагрузок и учета индивидуальных особенностей спортсмена [Платонов В.Н., 2004].

В настоящее время абсолютно ясно, что у спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой или умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей. В этом случае обеспечиваются условия для выполнения больших объемов тренировочной работы, полного восстановления после нагрузок, а также создаются необходимые предпосылки для проявления аэробных возможностей при специальной работе [Насанович Д.Н., 2018].

Наиболее универсальным показателем развития аэробных способностей является максимальное потребление кислорода (МПК). Однако в реальной спортивной практике специалисты считают более практичным показателем потребления кислорода на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Так по данным Rusko H. et al., Dekerle et al., спортивный результат на длинных дистанциях, в первую очередь, зависит от скорости, развиваемой спортсменами на уровне ПАНО.

Исследование представляет собой обобщение, анализ и систематизацию данных, полученных при проведении комплексных обследований спортсменов в центре тестирования ГБПОУ «МСС УОР №2» Москомспорта, сотрудниками научно-методического отдела училища в период 2014-2023 гг.

В подготовительном периоде подготовки обследовано 34 девушки триатлонистки в возрасте от 15 до 26 лет и 49 триатлетов юношей в возрасте от 14 до 31 года. Квалификация спортсменов – от 1-го взрослого разряда до ЗМС. Тестирование проводилось на беговой дорожке HP Cosmos.

Для определения аэробных возможностей спортсменов использовался тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой. Скорость беговой дорожки на начальной ступени составляла 7 км/ч, продолжительность ступени – 3 мин., каждые 3 минуты происходило увеличение нагрузки на 2 км/ч. Тест продолжался «до отказа».

На основании данных ЧСС, скорости бега и показателей концентрации лактата рассчитывались показатели пороговых (АЭП и АНП) значений ЧСС и мощности беговой нагрузки. Критерием достижения уровня АЭП являлась фиксированная величина концентрации лактата 2 ммоль/л, достижения уровня АНП – фиксированная концентрация лактата 4 ммоль/л (метод OBLA).

В результате анализа выявлено, что динамика показателей скорости на уровне ПАНО у спортсменов, специализирующихся в триатлоне, в целом соответствует как развитию функциональной подготовленности, так и росту их спортивного мастерства (табл. 1). С 15-16 лет до 19-20 лет данный показатель у юношей по группе вырастает в среднем на 13,2%, у девушек в среднем на 9%. К 19-20 годам, когда завершается основной этап развития морфологических ростовых показателей спортсменов (вес и рост спортсменов достигают дефинитивных значений), в целом по группе исследуемых спортсменов стабилизируются показатели скорости на уровне ПАНО.

Таблица 1. – Возрастная динамика скорости на уровне ПАНО (юноши: n=49; девушки: n=34)

Показатели		15	16	17	18	19	20	21	22	23+
Юноши										
Скорость км/ч	\bar{x}	15,1	15,6	17,1	17,7	17,4	17,8	18,3	18,3	18,7
	σ	1,0	1,1	0,7	1,6	0,2	0,5	0,4	0,4	0,8
Девушки										
Скорость км/ч	\bar{x}	14,4	14,8	14,8	14,9	15,1	15,7	16,5	16,3	17,2
	σ	0,7	0,9	0,6	2,0	1,0	0,8	0,4	0,2	0,9

Из полученных данных мы видим, что скорость на ПАНО в возрастной группе 23+ на 24% выше, чем в группе 15 летних у юношей и на 19% выше у девушек. К 20 годам практически все спортсмены училища достигают уровня МС, что позволяет сделать предварительный вывод о том, что диапазон показателей скорости на ПАНО для спортсменов 20 лет и старше квалификации МС индивидуален и находится в диапазоне 17,8-18,7 км/ч у юношей и 15,7-17,2 км/ч у девушек, молодые перспективные спортсмены от 15 лет по данным нашего исследования данный показатель должен находиться на уровне не ниже 15 км/ч у юношей и не ниже 14 км/ч у девушек.

Анализ результатов позволил определить показатели, отражающие подготовленность триатлетов на различных этапах многолетней подготовки.

При переводе на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (с 14 лет) рекомендуется ориентироваться на следующие показатели для оценки уровня развития аэробных возможностей (табл. 2).

Таблица 2. – Оценка показателей уровня развития аэробных возможностей при переводе на этап ССМ

Показатель		Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Скорость на уровне ПАНО км/ч	Юноши	14,5 и ниже	14,6 - 15,3	15,4 и выше
	Девушки	13,9 и ниже	14 – 14,6	14,7 и выше

При переводе на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) (с 15 лет) рекомендуется ориентироваться на следующие показатели для оценки уровня развития аэробных возможностей (табл. 3).

Таблица 3. – Оценка показателей уровня развития аэробных возможностей при переводе на этап ВСМ

Показатель		Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Скорость на уровне ПАНО км/ч	Юноши	15 и ниже	15,1 - 15,8	15,9 и выше
	Девушки	14,4 и ниже	14,5 – 15,1	15,2 и выше

Таким образом, показатели скорости на ПАНО в беге у триатлетов могут применяться в качестве целевых ориентиров при планировании физической подготовки и оценке достигнутого уровня подготовленности спортсменов (юношей и девушек) в ходе многолетней подготовки.

Литература

1. Насанович Д.Н., Приходько В.И. Информативность функциональных показателей при развитии общей выносливости // Ценности, традиции, и новации современного спорта. 2018. С. 151-152.

2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / В.Н. Платонов. - Москва: Олимпийская

литература, 2014. - 624 с.

3. Фрил, Д. Библия триатлета / Д. Фрил; перевод с англ. Павла Миронова – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 496 с.

4. Dekerle J., Baron B., Dupont L., Vanvelcenaher J., Pelayo P. Maximal lactate steady state, respiratory compensation threshold and critical power. *Eur J Appl Physiol* (2003) 89: 281-288

5. Rusko, Heikki & Luhtanen, P & Rahkila, Paavo & Viitasalo, J & Rehunen, S & Härkönen, M. (1986). Muscle metabolism, blood lactate and oxygen uptake in steady state exercise at aerobic and anaerobic thresholds. *European journal of applied physiology and occupational physiology*. 55. 181-6. 10.1007/BF00715002.

Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, директор, zuor2@yandex.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы

Долинский Артём Аркадьевич, аналитик Научно-методического отдела, nmo@uor2.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы

Бутков Дмитрий Алексеевич, доцент кафедры ТуМ ВСТуГ, РУС «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия, РУС «ГЦОЛИФК»)

DYNAMICS OF FUNCTIONAL READINESS INDICATORS OF ATHLETES SPECIALISING IN TRIATHLON

Zakharov Andrey Anatolievich, PhD, professor, director, zuor2@yandex.ru, Russia, Moscow, State budgetary professional educational institution of Moscow, Moscow secondary special college of Olympic reserve №2 Moscow department of sport

Dolinskiy Artiom Arkadievich, analyst of the Scientific and Methodological Department, nmo@uor2.ru, Russia, Moscow, State budgetary professional educational institution of Moscow, Moscow secondary special college of Olympic reserve №2 Moscow department of sport

Butkov Dmitriy Alekseevich, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Cycling Triathlon and Golf, Russia, Moscow, "Russian University of Sport (SCOLIPE)"

Abstract. The article presents the analysis and dynamics of aerobic capacity indicators of triathletes during long-term training. The dynamics of running speed indicators at the level of anaerobic threshold is revealed. The authors determined the indicators reflecting the readiness of triathletes at different stages of the training period.

Keywords: triathlon, anaerobic metabolism threshold, functional diagnostics, testing, training

References

1. Nasanovich D.N., Prihod'ko V.I. Informativnost' funktsional'nyh pokazatelej pri razvitii obschej vynoslivosti // Tsennosti, traditsii, i novatsii sovremennogo sporta. 2018. S. 151-152.

2. Platonov, V. N. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obschaja teorija i ee prakticheskoe primenenie. / V.N. Platonov. - Moskva: Olimpijskaja literatura, 2014. - 624 s.

3. Fril, D. Biblija triatleta / D. Fril; perevod s angl. Pavla Mironova –M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2011. – 496 s.

*4. Dekerle J., Baron B., Dupont L., Vanvelcenaher J., Pelayo P. Maximal lactate steady state, respiratory compensation threshold and critical power. *Eur J Appl Physiol* (2003) 89: 281-288*

5. Rusko, Heikki & Luhtanen, P & Rahkila, Paavo & Viitasalo, J & Rehunen, S & Härkönen, M. (1986). Muscle metabolism, blood lactate and oxygen uptake in steady state exercise at aerobic and anaerobic thresholds. *European journal of applied physiology and occupational physiology*. 55. 181-6. 10.1007/BF00715002.

УДК 796.61

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ – ТРЕНЕР ПО ТРИАТЛОНУ

Захаров А.А., Дышаков А.С., Бутков Д.А.

Аннотация. В статье представлен обобщённый анализ вида спорта триатлон на сегодняшний день. Рассмотрены основные аспекты программы высшего образования по направлению подготовке 49.03.04 Спорт. Предоставлена характеристика программы дисциплины по теории и методике триатлона, материально-техническое обеспечение кафедры ТИМ велосипедного спорта, триатлона и гольфа. Перечислены необходимые условия для подготовки квалифицированных кадров в триатлоне.

Ключевые слова: триатлон, программы высшего образования, специалисты в области физической культуры и спорта, программа дисциплины теория и методика велосипедного спорта и триатлона

Программа развития любого вида спорта в своей основе опирается на стратегию подготовки тренерских кадров. Триатлон как вид спорта приобрел популярность в нашей стране в конце 80-х годов прошлого века. Была создана Федерация триатлона СССР. В эти годы в стране стали создаваться клубы и отделения спортивных школ со специализацией триатлон. Это потребовало подготовки квалифицированных тренерских кадров по данному виду спорта.

В связи с необходимостью подготовки квалифицированных специалистов в триатлоне ещё в 1994 году в ГЦОЛИФК (на тот момент РГАФК) было открыто отделение триатлона в составе существующей кафедры теории и методике велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта. С момента открытия специализации триатлона кафедра ежегодно осуществляет набор и подготовку высококвалифицированных специалистов в данном виде спорта. Большинство ведущих российских тренеров по триатлону являются выпускниками кафедры.

В настоящее время в РФ подготовка кадров высшего образования осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 25 сентября 2019 г. N886 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт" (ФГОС ВО) [3]. Ведущей образовательной организацией осуществляющих подготовку специалистов по виду спорта – триатлон, является Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». С 2021 года реализуется программа бакалавриата 49.03.04 Спорт в очной и заочной форме, срок обучения для очной формы составляет 4 года, для заочной формы – 5 лет. По окончании обучения выпускникам присваивается квалификация – «Тренер по

велосипедному спорту и триатлону. Преподаватель». В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: 1) тренерский; 2) педагогический; 3) организационно-методический; 4) научно-исследовательский [3].

В качестве обязательных изучаемых дисциплин включена Теория и методика велосипедного спорта и триатлона, Профиль: Спортивная подготовка по виду спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Данная программа дисциплины рассчитана на четыре года для студентов очной формы обучения и пять лет – заочной формы, объём программы составляет 50 зачётных единиц (1800 академических часов). Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт». Требование программы дисциплины – овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области спортивной подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Уровень профессиональной подготовленности позволяет выпускникам работать в организациях различных типов.

Концепция программы обучения строится на базовых принципах: системности, последовательности, научности, учёте современных тенденций в триатлоне и связи с практикой. Системность и последовательность освоения программы обучения тесно связана с преподаванием дисциплин учебного плана таких, как «Профессионально-спортивное совершенствование», «Технология спортивной тренировки в велосипедном спорте и триатлоне», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика» и «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» и др. Принцип научности реализуется в ходе изучения обучающимися результатов современных научных исследований в области физической культуры и спорта и в частности в триатлоне. Студенты кафедры принимают активное участие в научных конференциях различного уровня (университетские, всероссийские), а также в реализации плана научных исследований кафедры. Учёт современных тенденций и связь с практикой реализуется в ходе учебных практик, проводимых во время обучения. Студенты кафедры проходят профессионально-ориентированную практику на базе ГБПОУ «Московского среднего специального училища олимпийского резерва №2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы, также принимают активное участие в организации и проведении спортивных соревнований по велосипедному спорту и триатлону.

За время обучения дисциплине ТиМ Велосипедного спорта и триатлона у студентов формируются следующие компетенции: способность планировать содержание занятий физической культурой и спортом, использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, осуществлять контроль

различных сторон подготовленности спортсменов, осуществлять научную деятельность и др. [2]

Программа дисциплины предусматривает изучение студентами одиннадцати разделов обеспечивающих формирование компетенций [2]:

1. Введение в дисциплину «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона».

2. Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона.

3. Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов.

5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

7. Система многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне.

10. Обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

11. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту и триатлону.

Программа обучения по дисциплине ТИМ велосипедного спорта и триатлона предусматривает лекционные и практические занятия, освоение современных методик контроля различных сторон подготовленности спортсмена, освоение методик развития двигательных способностей с использованием современных тренажёрных и измерительных средств. Наряду с вышеперечисленными формами обучения студенты проходят полноценную судейскую практику по велосипедному спорту и триатлону.

В процессе изучения дисциплины используются современные технологии обучения такие, как Электронно-информационная образовательная среда (ЭИОС) которая позволяет осваивать учебный материал дистанционно, мультимедийные классы с современным компьютерным оборудованием и программным обеспечением, современное тренажёрное оборудование.

РУС «ГЦОЛИФК» располагает необходимым материально-техническим ресурсом, позволяющим подготовить квалифицированного специалиста по триатлону: бассейн 50 метров, закрытый легкоатлетический манеж, длина дорожки 200 метров, специализированный зал для практических занятий оснащён велотренажёрами WattBike, зал для освоения материально-технического обслуживания и ремонта инвентаря, научная лаборатория. Данный материально-технический комплекс позволяет не только готовить квалифицированных специалистов, но и позволяет студентам совмещать учебные занятия с профессиональными занятиями спортом.

Успешная образовательная деятельность на кафедре и развитие специализации триатлон возможны только в условиях самого тесного взаимодействия кафедры с ООО «Федерация триатлона России», государственными

учреждениями и клубами, осуществляющими спортивную подготовку, объектами спорта и непосредственными подразделениями Университета.

Согласно отчёту 5-ФК за 2022 год триатлоном занимается в общей сложности 3797 человек из них занимается на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ) – 202 человека, на этапе начальной подготовки (НП) 1824 человека, на этапе спортивной специализации (ЭСС) – 1099 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – 298 человек, на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 83 человека. Спортивную подготовку в триатлоне обеспечивает 115 тренеров из них: имеет высшее профессиональное образование – 94 человека, профессиональную переподготовку 6 человек, среднее профессиональное образование – 5 человек. Данные специалисты работают в 67 отделениях по триатлону из них 13 являются школами олимпийского резерва [4]. Приведённая выше статистическая информация говорит о необходимости увеличения количества специалистов и повышении квалификации работающих тренеров в триатлоне с учётом накопленного опыта в подготовке специалистов.

Литература

1. Бутков Д.А. Триатлон, как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения. Курс лекций по теории и методике триатлона для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт». / Д.А. Бутков. Москва, РУС «ГЦОЛИФК», 2023 г. 109 с.

2. Захаров А.А. Теория и методика велосипедного спорта и триатлона. Курс лекций для студентов, обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт». / А.А. Захаров, А.С. Дышаков. Москва, РУС «ГЦОЛИФК», 2023 г. 76 с.

3. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 25 сентября 2019 г. N 886 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт" [Электронный ресурс]: <https://lms.sportedu.ru/mod/folder/view.php?id=333719>

4. Сводный отчёт №5-ФК по РФ за 2022 год [Электронный ресурс]: <https://www.minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/>

Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТуМ ВСТуГ, zuor2@yandex.ru, РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТуМ ВСТуГ, d.a85@mail.ru, РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Бутков Дмитрий Алексеевич, доцент кафедры ТуМ ВСТуГ, РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

THE CONCEPT OF THE LEARNING PROGRAM OF THE SPECIALTY - TRIATHLON COACH

Zakharov Andrey Anatolievich, PhD, professor, Chairman at the Department of Theory and Methods of Cycling, Triathlon and Golf, zuor2@yandex.ru, Russia, Moscow, "Russian University of Sport (SCOLIPE)"

Dyshakov Aleksey Sergeevich, PhD, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Cycling, Triathlon and Golf, d.a85@mail.ru, Russia, Moscow, "Russian University of Sport (SCOLIPE)"

Butkov Dmitriy Alekseevich, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Cycling Triathlon and Golf, Russia, Moscow, "Russian University of Sport (SCOLIPE)"

Abstract. The article presents a generalized analysis of the sport of triathlon today. The main aspects of the higher education program in the field of training 49.03.04 Sports are considered. The characteristics of the discipline program on the theory and methodology of triathlon, logistical support of the Department of Cycling, triathlon and golf are presented. The necessary conditions for the training of qualified personnel in triathlon are listed.

Keywords: triathlon, higher education programs, specialists in the field of physical culture and sports, discipline program theory and methodology of cycling and triathlon

References

1. Butkov D.A. *Triatlon, kak olimpijskij vid sporta i effektivnoe sredstvo ozdorovleniya naseleniya. Kurs lekcij po teorii i metodiki triatlona dlya studentov RUS «GCOLIFK», obuchayushchihya po napravleniyu 49.03.04 «Sport». / D.A. Butkov. Moskva, RUS «GCOLIFK», 2023 g. 109s.*

2. Zaharov A.A. *Teoriya i metodika velosipednogo sporta i triatlona. Kurs lekcij dlya studentov, obuchayushchihya po napravleniyu 49.03.04 «Sport». / A.A. Zaharov, A.S. Dyshakov. Moskva, RUS «GCOLIFK», 2023 g. 76 s.*

3. *Prikaz Ministerstva nauki i vysshego obrazovaniya RF ot 25 sentyabrya 2019 g. N 886 "Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya - bakalavriat po napravleniyu podgotovki 49.03.04 Sport" [Elektronnyj resurs]: <https://lms.sportedu.ru/mod/folder/view.php?id=333719>*

4. *Svodnyj otchyot №5-FK po RF za 2022 god [Elektronnyj resurs]: <https://www.minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/>*

УДК 796.015.68

ДИНАМИКА ТОТАЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА И ЛАБИЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРИАТЛОНЕ, В ХОДЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Захаров А.А., Останний К.Д.

***Аннотация.** В статье представлены данные, характеризующие возрастную динамику тотальных размеров тела и лабильных компонентов массы тела триатлонистов. Проведен анализ тотальных размеров тела триатлетов в ходе многолетней подготовки.*

***Ключевые слова:** триатлон, антропометрия, функциональная диагностика, тестирование, тренировка*

Морфологические особенности человека – один из генетически предопределенных факторов, наиболее полно и наглядно определяющий индивидуальную специфичность, позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта. В процессе многолетней спортивной подготовки целенаправленно формируются специфические макроморфологические проявления, касающиеся непосредственно структур, обеспечивающих

специальную работоспособность, таких как развитие лабильных компонентов массы тела (мышечной и жировой), развитие мышечного обеспечения отдельных сегментов конечностей и туловища. Поэтому морфологический контроль является неотъемлемой составной частью в системе подготовки спортсменов высокого класса [Т.Ф. Абрамова с соавт., 2012; Э.Г. Мартиросов с соавт., 2006; V. Penteadó et al., 2009, и др].

В процессе многолетней спортивной подготовки, для выявления возрастнo-квалификационной динамики тотальных размеров и лабильных компонентов массы тела спортсменов, специализирующихся в триатлоне, проводился анализ данных, полученных в ходе комплексных и текущих обследований спортсменов в центре тестирования ГБПОУ «МСС УОР №2» Москомспорта, сотрудниками научно-методического отдела в 2015-2023 гг. Использовались результаты спортсменов триатлонистов в возрасте от 14 до 23 лет, квалификация от 1-го разряда до МСМК (юноши/мужчины – 241 измерение, девушки/женщины – 240 измерений). При проведении обследований сочетались поперечный и продольный варианты наблюдений.

В таблицах 1, 2 и на рисунке 1 представлены данные, характеризующие возрастную динамику тотальных размеров тела и лабильных компонентов массы тела триатлонистов в рассматриваемом возрастном интервале (от 14 до 23 лет).

Таблица 1. – Возрастная динамика тотальных размеров тела и лабильных компонентов массы тела триатлонистов

Показатели	13-14 лет		15-17 лет		16-19 лет		18-23 лет	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Длина тела, см	169,2	9,5	178,5	6,4	177,9	6,1	176,5	4,5
Масса тела, кг	53,0	8,9	63,5	6,0	64,0	5,4	64,4	4,1
Жировая масса, кг	6,33	2,29	6,08	1,31	6,07	1,42	6,10	1,46
Жировая масса, %	12,03	4,06	9,55	1,64	9,46	1,90	9,46	2,11
Мышечная масса, кг	27,29	5,54	33,82	3,52	34,12	3,08	34,57	2,60
Мышечная масса, %	51,25	2,89	53,23	1,73	53,28	1,58	53,65	1,68

Таблица 2. – Возрастная динамика тотальных размеров тела и лабильных компонентов массы тела триатлонисток

Показатели	13-14 лет		15-17 лет		16-19 лет		18-23 лет	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Длина тела, см	167,5	5,9	167,1	6,0	168,2	5,7	170,9	6,0
Масса тела, кг	55,1	7,0	57,6	6,3	59,0	5,7	61,0	3,9
Жировая масса, кг	9,54	2,77	9,42	2,54	9,63	2,40	8,82	2,03
Жировая масса, %	17,10	3,57	16,21	3,42	16,19	3,14	14,50	3,33
Мышечная масса, кг	27,88	3,61	29,46	3,25	30,21	3,06	31,57	2,50
Мышечная масса, %	50,60	1,29	51,24	2,25	51,21	2,26	51,75	2,08

Определенной спецификой отличается возрастная динамика тотальных размеров тела и лабильных компонентов массы тела триатлонистов. На полученный результат, безусловно, оказало влияние сочетание продольных и поперечных вариантов наблюдений, вследствие чего, начиная с 15 лет, до старших возрастных групп отмечена некоторая стабилизация тотальных размеров тела.

Также заметен поступательный рост мышечной массы и снижение жировой массы, отражающих специфику воздействия тренировочных нагрузок и повышения квалификации в ходе многолетней подготовки. В динамике мышечного и жирового компонента юношей – триатлонистов отмечена следующая общая тенденция: начиная с подготовки на тренировочном этапе направленный рост спортивной подготовленности сопровождается направленным ростом мышечной массы (от 51,25 до 52-54%) и снижением жировой массы (от 12 до 9-10 %) с последующей стабилизацией на этапе высшего спортивного мастерства. У девушек – триатлонисток прирост мышечного компонента (от 50 до 51-52%), сопровождающийся снижением жирового компонента (с 17 до 14-15%).

А)



Б)



**Рисунок 1 – Возрастные изменения лабильных компонентов массы тела:
А) триатлон- юноши; Б) триатлон- девушки**

Величины наблюдаемых изменений связаны не только с возрастным развитием спортсменов и отбором, но и с особенностями программ многолетней спортивной подготовки в рассматриваемые возрастные периоды. В частности, используемой модели распределения тренировочных нагрузок по зонам интенсивности, удельному весу объема низкоинтенсивных нагрузок аэробной направленности в общем объеме тренировочных нагрузок, параметрами объема и направленности нагрузок силовой направленности и т.д. [N.P.Craig et al., 2001; A.Giorgi et al., 2016; E.C. Naakonssen et al., 2015].

Полученные данные могут использоваться при разработке рекомендаций по содержанию и нормативной части программ многолетней спортивной подготовки триатлонистов, а также дают ориентиры при определении оптимальных вариантов возрастно-квалификационной динамики изучаемых показателей в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Метод. рек. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.

2. Мартиросов, Э. Г. Технологии определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.

3. Федотова, Е.В., Зудилина. Д. С., Останний К. Д. Динамика компонентного состава массы тела спортсменов, специализирующихся в велосипедном спорте (спринтерские и темповые дисциплины), в ходе многолетней подготовки. Современные аспекты развития спорта/ Сборник материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции, проводимой среди студентов, преподавателей и специалистов училищ олимпийского резерва (г. Самара, 28 апреля 2021 года) / под ред. Г.Ш. Евдокимовой. – Самара, 2021. –73-78 с.

4. Craig N.P., Norton K.I. Characteristics of Track Cycling. Sports Med 2001; 31 (7): 457-468.

5. Eston, RG. Reilly, T Eds. (2009) Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Volume 1: Anthropometry 3rd Edition London pp3-53.

6. Giorgi A., Vicini M., Pollastri L., Lombardi E. Qualitative body composition of cyclists: bioimpedance vector analysis discriminates different categories of cyclists. 3rd World Congress of Cycling Science, Caen, France. J Sci Cycling. 2016. Vol. 5(2), 23-24.

7. Penteado VSDR, Castro CHM, Pinheiro MM, Santana M, Bertolino S, de Mello MT, Szejnfeld VL. Diet, body composition, and bone mass in well-trained cyclists. J Clin Densitom. 2010 Jan-Mar; 13(1):43-50.

8. Naakonssen E.C., Barras M., Burke L.M., Martin T.D. (2015): Body composition in female road and track endurance cyclists: Normative values and typical changes in female road and track endurance cyclists, European Journal of Sport Science, DOI: 10.1080/17461391.2015.1084538.

Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, директор, zuor2@yandex.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы

Останний Ксения Демьяновна, методист Научно-методического отдела, ostanniy@uor2.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы

LONG-TERM DYNAMICS OF TOTAL BODY DIMENSIONS AND LABILE COMPONENTS OF BODY MASS OF ATHLETES SPECIALISING IN TRIATHLON

Zakharov Andrey Anatolievich, PhD, professor, director, zuor2@yandex.ru, Russia, Moscow, State budgetary professional educational institution of Moscow, Moscow secondary special college of Olympic reserve №2 Moscow department of sport

Ostannii Kseniya Demyanovna, methodologist of the Scientific and Methodological Department, xenia.ostany@yandex.ru, Russia, Moscow, State budgetary professional educational institution of Moscow, Moscow secondary special college of Olympic reserve №2 Moscow department of sport

Abstract. This article presents data characterizing the age-related dynamics of total body size and labile body mass components in triathletes. An analysis of the total body dimensions of triathletes over the course of long-term training was performed.

Keywords: triathlon, anthropometry, functional diagnostics, testing, training, references

References

1. Abramova T.F., Nikitina T.M., Kochetkova N.I. *Labil'nye komponenty massy tela - kriterii obschej fizicheskoj podgotovlennosti i kontrolja tekuschej i dolgovremennoj adaptatsii k trenirovochnym nagruzkam. Metod. rek.* – M.: ООО «Skajprint», 2013. – 132 s.

2. Martirosov, `E. G. *Tehnologii opredelenija sostava tela cheloveka / `E. G. Martirosov, D. V. Nikolaev, S. G. Rudnev.* – M.: Nauka, 2006. – 248 s.

3. Fedotova, E.V., Zudilina. D. S., Ostannij K. D. *Dinamika komponentnogo sostava massy tela sportsmenov, spetsializirujushchisja v velosipednom sporte (sprinterskie i tempovye distsipliny), v hode mnogoletnej podgotovki. Sovremennye aspekty razvitija sporta/ Sbornik materialov Vserossijskoj zaochnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, provodimoj sredi studentov, prepodavatelej i spetsialistov uchilisch olimpijskogo rezerva (g. Samara, 28 aprelja 2021 goda) / pod red. G.Sh. Evdokimovoj.- Samara, 2021. –73-78 s. 4. Craig N.P., Norton K.I. Characteristics of Track Cycling. *Sports Med* 2001; 31 (7): 457-468.*

5. Eston, RG. Reilly, T Eds. (2009) *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Volume 1: Anthropometry 3rd Edition London pp3-53.*

6. Giorgi A., Vicini M., Pollastri L., Lombardi E. *Qualitative body composition of cyclists: bioimpedance vector analysis discriminates different categories of cyclists. 3rd World Congress of Cycling Science, Caen, France. J Sci Cycling. 2016. Vol. 5(2), 23-24.*

7. Penteado VSDR, Castro CHM, Pinheiro MM, Santana M, Bertolino S, de Mello MT, Szejnfeld VL. *Diet, body composition, and bone mass in well-trained cyclists. J Clin Densitom. 2010 Jan-Mar;13(1):43-50.*

8. Haakonssen E.C., Barras M., Burke L.M., Martin T.D. (2015): *Body composition in female road and track endurance cyclists: Normative values and typical changes in female road and track endurance cyclists, European Journal of Sport Science, DOI: 10.1080/17461391.2015.1084538.*

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Карачаров С.А., Погожев А.В.

***Аннотация.** В статье представлен анализ особенности построения тренировочного процесса юниорской сборной команды России по триатлону в годичном цикле. Главной задачей которого является постепенное подведение юниоров к способности поддерживать оптимальную спортивную форму с достижением наилучших результатов на главных стартах.*

***Ключевые слова:** триатлон, тренировочные нагрузки, годичный цикл, высококвалифицированные спортсмены*

Введение. По итогам 2022 годового цикла был сделан анализ выступлений сильнейших юниоров в основных соревнованиях (Первенства России, Всероссийские соревнования, Олимпийские Дни Молодежи в РБ). Был сделан анализ выполненных объемов тренировочных нагрузок, проведено тестирование функциональной подготовки, а также технические и модельные характеристики у спортсменов в отдельных видах программы триатлона:

- оценка частоты и длины бегового шага в условиях приближенных к соревнованиям;
- оценка силовых возможностей в плавании;
- оценка функциональной подготовленности.

Перед началом 2023 годового цикла были определены слабые и сильные стороны специальной выносливости у спортсменов в каждой из трех дисциплин триатлона. На базовых блоках подготовки широко использовался метод распределения тренировочных нагрузок в каждом виде программы триатлона, исходя из условий проведения учебно-тренировочных мероприятий (УТМ) [1]. Также объем и интенсивность тренировочных нагрузок в каждом из видов программы триатлона варьировалась исходя из целевых задач каждого блока [2]. На каждом УТМ особое внимание уделялось одному или двум видам программы триатлона с тренировками в поддерживающем режиме в другом виде. На заключительных, подготовительных блоках, развитие специальной выносливости происходило во всех трех видов программы триатлона одновременно. Схема годичного цикла представлена в таблице 1.

Таблица 1. – Схема построения годового цикла

Годичный цикл: 1 ноября 2022 – 29 октября 2023 г. (53-недельных микроцикла)		
1-ый базовый блок: 1 ноября – 8 января (11 микроциклов)	2-ой базовый блок: 9 января – 12 марта (9 микроциклов)	3-ий базовый блок: 13 марта – 23 апреля (6 микроциклов)
1-ый соревновательный блок: 24 апреля -14 мая (3 микроцикла)	2-ой соревновательный блок: 15 мая – 25 июня (6 микроциклов)	3-ий соревновательный блок: 26 июня – 3 сентября (10 микроциклов)
Восстановительно-поддерживающий: 4 сентября – 29 октября (8 микроциклов)		

На каждом из базовых блоков решались определенные задачи по развитию специальной выносливости с учетом индивидуальных способностей спортсменов. Каждый базовый блок включал в себя наличие УТМ с подбором мест проведения, которые способствовали решению развития определенных свойств специальной выносливости.

Первый базовый блок. Перед первым базовым блоком спортсмены проходили подготовку на УТМ в Кабардинке с 8 по 28 октября 2022 г. Основной задачей которого была – подготовка организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в среднегорье и возможность продления велосипедной подготовки в предыдущем годовом цикле. Особое внимание было уделено двум видам: плаванию и велоподготовка.

На УТМ с 8 ноября по 6 декабря основной задачей являлось – совершенствование функциональных способностей организма в условиях среднегорья (высота 1200 м).

Плавание (поддерживающе-развивающая направленность):

- базовая работа преимущественно аэробной направленности;
- силовая специальная выносливость: плавание в «лопатках»;
- скоростные тренировки в смешанной зоне с постепенным увеличением объема от первой к четвертой неделе, сочетание силовых тренировок с короткими отрезками от 25 до 50 м для поддержания скоростных качеств;
- контрольная тренировка в плавании 500 м (29.11.2022 г.).

Вело (поддерживающая направленность):

- поддерживающие тренировки (велостанок, горные тренировки на технику педалирования и развития функциональных способностей, совершенствования силовых качеств).

Бег (развивающая направленность – основной вид):

- развивающие тренировки с постепенным увеличением интенсивности и объемом горного бега в аэробно-анаэробной зоне;
- развитие специальных способностей организма с помощью горного бега и бега в среднегорье, как показатель улучшения функциональных качеств необходимых как для плавания, так и для вело подготовки;
- укрепление опорно-мышечного аппарата, развитие специальной и силовой выносливости.

Распределение СФП на УТМ г. Кисловодск (08.11-15.12.2022 г.) было следующим: бег – 29,1%, вело – 26,6%, плавание – 44,3%. Так же тренировкам в зале уделялось 8 ч. 34 мин. Объем и распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности представлено в таблице 2.

Таблица 2. – СФП на УТМ 8.11-15.12 2022 г. (Кисловодск + Кабардинка) (средние показатели)

Дисциплина		1 зона	2 зона	3 зона	4+5 зоны	Общий км за УТМ	Общее кол-во час	%
Плавание	км	66,2	35,2	10,1	3,5	115	35.00	44,3
	%	57,5	30,6	8,8	3,1			
Вело	км	270	267	48	10	595	21.0	26,6
	%	45,4	44,8	8,1	1,7			
Бег	км	143	110	12	5	270	23.00	29,1
	%	53	40,7	4,5	1,8			

17 декабря спортсмены сборной принимали участие во ВС (плавание – 750 м + бег – 5 км, младший возраст: плавание – 500 м + бег – 3 км).

Вторым УТМ на 1-ом базовом блоке был 9-ти дневный сбор в ОАЭ. Выезжать на УТМ в страны Шенгенской визы возможности не было. Основное внимание на сборе в ОАЭ, исходя из погодных условий и наличия спортивных объектов, было уделено специальной велосипедной подготовке (табл. 3).

Таблица 3. – Объем и распределение по зонам интенсивности тренировочных нагрузок СФП на УТМ (ОАЭ)

Дисциплина		1 зона	2 зона	3 зона	4+5 зоны	Общий км за УТМ	Общее кол-во час	%
Плавание	км	14,9	11,0	0,750	0,450	27,1	7.27	32,5
	%	55	40,6	2,7	1,7			
Вело	км	180	180	20	–	380	11.42	51
	%	47,4	47,4	5,2	–			
Бег	км	12	34	6	–	52	3.46	16,5
	%	23,1	65,4	11,5	–			

Второй базовый блок: 9 января – 12 марта 2023 г. (9 микроциклов). На втором блоке был проведен УТМ с 20 января по 18 февраля 2023 г. Основные задачи второго блока подготовки и задачи на УТМ – развитие специальной выносливости с преимущественным направлением на плавание и велоподготовку. Беговая подготовка в развивающе-поддерживающем режиме с применением в тренировках силовой горной работы. Сокращение общего бегового объема компенсировалось увеличением нагрузок в 3 и 4+5 зонах интенсивности. Применялась горная тренировка в 3 зоне, а также раз в неделю скоростная работа по шоссе (отрезки 2-1-1+ 2x500 м).

Плавание (развивающая направленность) – применяются комбинированные тренировки с направленностью на развитие силовой специальной выносливости с помощью дистанционного плавания. Скоростные способности поддерживаются отрезками от 25 до 100 м, выполняемыми в 3-4 зонах интенсивности, преимущественно в конце плавательных тренировок.

Велоподготовка (развивающая направленность) – базовая подготовка с постепенным увеличением специального объема. Тренировки выполняются преимущественно в 1-2 зонах с постепенным подключением работы в 3 зоне интенсивности. Силовая работа выполняется с помощью езды в подъемы. Интенсивность езды в подъемы во 2-ой и 3-ей зонах.

Бег (поддерживающая направленность) – развивающе-поддерживающий режим тренировок. Для поддержания ранее достигнутого уровня при снижении общего объема беговой работы, применяются методы горной беговой нагрузки с интенсивностью в 3-ей зоне. Сокращение общего бегового объема компенсировалось увеличением нагрузок в 3 и 4+5 зонах интенсивности. Кроме горного бега в 3 зоне также, раз в неделю, выполнялась скоростная работа по шоссе (отрезки 2-1-1+ 2x500 м).

Для моделирования переходов соревновательной деятельности применяются тренировки: В+Б, а также Пл+В. Объем и распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности представлено в таблице 4.

Таблица 4. – Объем и распределение по зонам интенсивности тренировочных нагрузок СФП на УТМ (Турция) 20.01-18.02. 2023 г.

Дисциплина		1 зона	2 зона	3 зона	4+5 зоны	Общий км за УТМ	Общее кол-во час	%
Плавание	км	58,0	45,0	6,0	1	110,2	31.00	32,3
	%	52,5	40,1	5,4	1,0			
Вело	км	1100	388	113	17	1618	50.00	52,1
	%	68	24	7	1			
Бег	км	100	40	36	6	182	15.00	16,6
	%	55	21,9	19,8	3,3			

Третий базовый блок. 13 марта-23 апреля 2023 г. На третьем базовом блоке было проведено УТМ в Киргизии (г. Чолпон-Ата). Среднегорье – 1600 м. над уровнем моря. Главной задачей УТМ в среднегорье было изучение реакции спортсменов на первичное пребывание на высоте. Для исключения попадания спортсменов в фазу перетренированности на сборе присутствовал биохимик. Анализы биохимии брались два раза в неделю. После сбора спортсмены принимали участие в первом этапе Кубка России по триатлону (дистанция 0.75-20-5). Проведение тренировок в среднегорье пришлось на границу первого соревновательного блока. Основная задача: повышение функциональных возможностей организма и подготовка к первой серии стартов. Тренировочные занятия строились исходя из 7 дневного недельного микроцикла (как и на предыдущих блоках). В понедельник планировался день отдыха или легкая тренировка в восстановительном режиме. Со вторника по четверг происходило постепенное увеличение воздействия на организм спортсмена. В пятницу легкий день. В субботу тренировка повышенной интенсивности. В воскресенье длительная дистанционная тренировка, направленная на развитие аэробных свойств организма и капилляризацию работающих мышц. Общая схема распределения объемов и интенсивности представлена на схеме. Объем и распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности представлено в таблице 5.

Таблица 5. – Объем и распределение по зонам интенсивности тренировочных нагрузок СФП на УТМ (Киргизия) (средние показатели)

Дисциплина		1 зона	2 зона	3 зона	4+5 зоны	Общий км за УТМ	Общее кол-во час	%
Плавание	км	57,35	48,95	9,6	5,6	121,5	40.00	38,5
	%	47,2	40,3	7,9	4,6			
Вело	км	1025	280	80	15	1400	45.00	43,3
	%	73,2	20	5,7	1,1			
Бег	км	163	67	7	5	242	19.00	18,2
	%	67,3	27,7	2,9	2,1			

Заключение. Главной задачей построения годового цикла является постепенное подведение юниоров к способности поддерживать оптимальную спортивную форму с достижением наилучших результатов на главных стартах. Это обусловлено международным календарем стартов в годовом цикле (старты на протяжении 8 месяцев), что требует от спортсменов и тренеров особых условий построения тренировочного процесса и моделирования соревновательной деятельности продолжительное время.

Литература

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.: ил. – Пер. с англ.; Библиогр. в конце глав. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>. - ISBN 978-5-906839-57-2.

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил. – Библиогр.: с. 615-655. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682593>. - ISBN 978-5-9500183-3-6.

Karacharov Sergey Anatolyevich, главный тренер спортивной сборной команды России по триатлону, Федерация триатлона России, Россия, Москва, e-mail: sknnov@list.ru

Pogozhev Andrey Vyacheslavovich, руководитель КНГ сборной команды России по триатлону, Федерация триатлона России, Россия, Москва

PECULIARITIES OF BUILDING THE TRAINING PROCESS OF THE JUNIOR NATIONAL TRIATHLON TEAM OF RUSSIA IN A ONE-YEAR CYCLE

Karacharov Sergey Anatolyevich, head coach of the Russian national triathlon team, e-mail: sknnov@list.ru, Russian Triathlon Federation, Russia, Moscow

Pogozhev Andrey Vyacheslavovich, head of the junior National Triathlon Team of Russia, Russian Triathlon Federation, Russia, Moscow

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the training process of the Russian junior national triathlon team in a one-year cycle. The main task of which is to gradually bring juniors to the ability to maintain optimal athletic form with the achievement of the best results at the main starts.

Keywords: triathlon, training loads, annual cycle, highly skilled athletes

References

1. Issurin, V.B. Preparation of athletes of the XXI century. Scientific bases and construction of training [Electronic resource] / V.B. Issurin. - Moscow : Sport, 2016. - 465 c. : ill. - Per. with English; Bibliogr. at the end of chapters. - Access mode: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>. - ISBN 978-5-906839-57-2.

2. Platonov, V.N. Motor qualities and physical training of athletes [Electronic resource] : [monograph] / V.N. Platonov. - Moscow : Sport, 2019. - 656 c. : ill. - Bibliography: pp. 615-655. - Access mode: <https://lib.rucont.ru/efd/682593>. - ISBN 978-5-9500183-3-6.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ТРИАТЛОНИСТОВ 15-17 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СУПЕРСПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ

Малыхин Н.И.

***Аннотация.** В статье проведен анализ частоты сердечных сокращений триатлонистов юношей 15-17 лет, в процессе преодоления соревновательной дистанции суперспринт. Распределены зоны интенсивности на каждом сегменте соревновательной дистанции. Сопоставлены зоны интенсивности и средняя скорость прохождения сегментов триатлона на суперспринтерской дистанции. В результате исследований выявлено, что большую часть дистанции спортсмены работают в большой зоне мощности и не более трети дистанции – в субмаксимальной; это определяет требования к формированию специальной выносливости в тренировочной деятельности.*

***Ключевые слова:** триатлон, суперспринт, триатлонисты 15-17 лет, частота сердечных сокращений, зоны интенсивности, средняя скорость*

Введение. Принято считать, что триатлон, является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости [1, 2]. В доступной научной литературе не встречается данных о частоте сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов в процессе преодоления соревновательной дистанции [3, 4]. Возрастная группа 15-17 лет является первой возрастной группой, которая участвует в официальных соревнованиях по триатлону. На наш взгляд, целесообразно проанализировать показатели ЧСС триатлонистов 15-17 лет в процессе преодоления соревновательной дистанции, что позволит сформировать представления о физиологической реакции на физическую нагрузку и требованиях к организму спортсмена. Распределение нагрузки по зонам интенсивности и времени, проведенного в определенных зонах интенсивности, позволит более точно выбирать направленность тренировочных воздействий при подготовке спортсменов 15-17 лет к соревнованиям по триатлону.

Цель исследования – совершенствование методики развития специальной выносливости триатлонистов 15-17 лет.

Одна из задач исследования заключалась в определении интенсивности соревновательных действий триатлонистов 15-17 лет на соревновательной дистанции.

Организация исследования. В нашем исследовании мы провели анализ ЧСС у триатлонистов юношей 15-17 лет, участвующих в соревнованиях в рамках Чемпионата Республики Казахстан 2022 года. В Исследовании приняли участие 15 юношей в возрасте 15-17 лет имеющие квалификации мастера спорта и кандидата в мастера спорта.

Методы и материалы исследования. Для фиксации показателей ЧСС применялись наручные кардиомониторы «suunto 7». Анализ полученных данных проводился с помощью пакета Microsoft office Exell. Вместе с тем проводился

расчет средней скорости прохождения каждого сегмента соревновательной дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика частоты сердечных сокращений на протяжении всей соревновательной дистанции представлена на рисунке 1. График черной линией характеризует показатели скорости, а красной частоты сердечных сокращений. Скачки скорости на графике соответствуют смене сегментов соревновательной дистанции.

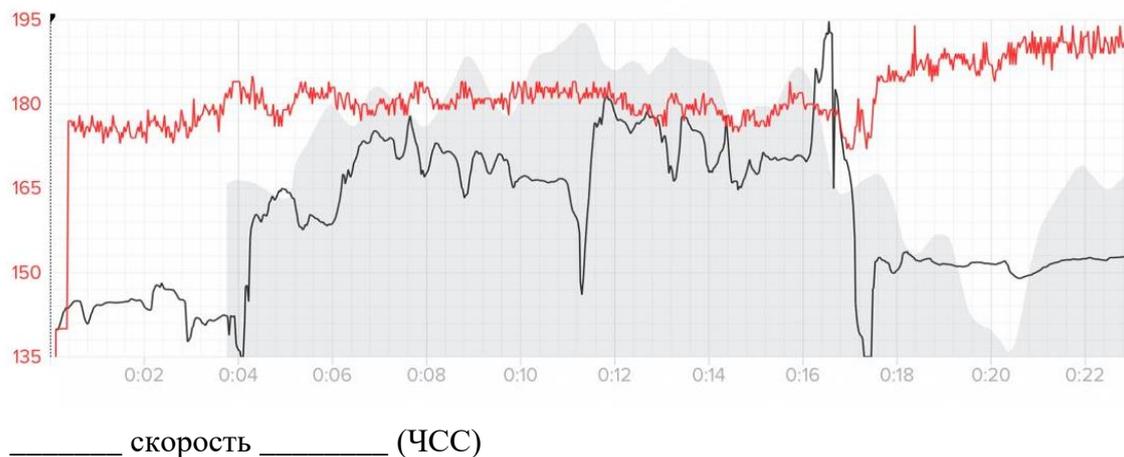


Рисунок 1 – Динамика показателей частоты сердечных сокращений во время преодоления соревновательной дистанции на примере спортсмена триатлониста, участника Чемпионата Республики Казахстан

Показатели ЧСС, отражающие интенсивность преодоления соревновательной дистанции и расчетные показатели средней скорости преодоления сегментов триатлона спортсменами 15-17 лет и представлены в таблице 1.

Далее мы распределили полученные данные о физиологической реакции испытуемых по ЧСС на выполнение соревновательной нагрузки в отдельных сегментах дистанции – плавание, велосипед, бег – по зонам интенсивности. Распределение по зонам интенсивности выполнялось согласно индивидуально рассчитанным данным предварительного лабораторного тестирования, максимально приближенного к соревновательной деятельности.

В таблице 1 представлено соотношение долей работы в отдельных зонах интенсивности при выполнении сегментов соревновательной дистанции триатлонистами 15-17 лет.

Таблица 1. – Динамика показателей интенсивности соревновательной деятельности по ЧСС триатлонистов 15-17 лет на отдельных сегментах суперспринтерской дистанции

Сегменты супер спринтерской дистанции	Средняя скорость м/с	Пульсовые параметры уд\мин			Распределение по зонам интенсивности (в %)				
		ЧСС min	ЧСС ср	ЧСС max	I	II	III	IV	V
плавание	1,3 ± 0,14	157 ± 3,8	169 ± 4,4	181 ± 3,2	0	11	89	0	0
велосипед	10,72 ± 0,57	176 ± 8,5	181 ± 6,9	186 ± 2,9	0	0	0	0	100
бег	5,89 ± 0,48	177 ± 8,5	185 ± 7,2	193 ± 5,7	0	0	13	60	27

Анализ изучаемых показателей позволил сделать заключение, что несмотря на минимальные отклонения в значениях частоты сердечных сокращений на протяжении выполнения всего соревновательного упражнения, распределение выполненной спортсменами работы по зонам интенсивности отличается в различных сегментах.

Плавательный сегмент спортсмены преодолевают в основном в 3 зоне интенсивности с небольшим вкладом работы во 2 зоне интенсивности. Весь велосипедный сегмент спортсмены проходят в 5 зоне интенсивности. Распределение нагрузки по зонам интенсивности на беговом сегменте отличается от велосипедного сегмента. Так большее время бегового сегмента триатлонисты преодолевают в 4 зоне с небольшими переключениями на 3 и 5 зоны интенсивности.

Выводы:

1. Выявлены показатели ЧСС триатлонистов 15-17 лет на отдельных сегментах соревновательной дистанции, что отражает особенности соревновательной деятельности представителей спортивного резерва в данном виде спорта.

2. Анализ частоты сердечных сокращений триатлонистов 15-17 лет позволил рассчитать время нахождения в зонах интенсивности в процессе преодоления соревновательной дистанции и сделать заключение о том, что большую часть дистанции спортсмены работают в большой зоне мощности и не более трети дистанции – в субмаксимальной; это определяет требования к формированию специальной выносливости в тренировочной деятельности при подготовке к участию в соревнованиях.

Литература

1. Сысоев И. В. Триатлон. Олимпийская дистанция. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2010. – 304с.
2. Joe Friel. The triathlete's training bible. – Colorado.: Velo Press, 2016. – P. 592
3. Sergio Megliorini. Triathlon Medicine // Nature Switzerland AG/ - 2020. – P. 415
4. Sergio Megliorini, Roberto Cejuela. International triathlon Union// University of Alicante, 2011. – P. 284

Малыхин Никита Иванович, аспирант Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Россия, Омск, Malykhin.nikit@yandex.ru

THE HEART RATE OF TRIATHLETES AGED 15-17 DURING THE PASSAGE OF THE SUPER SPRINT DISTANCE

Abstract. The article analyzes the heart rate of triathletes of young men aged 15-17 years, in the process of overcoming the competitive distance super sprint. Intensity zones are distributed on each segment of the competition distance. The intensity zones and the average speed of passing the triathlon segments at the super sprint distance are compared. As a result of the research, it was revealed that most of the distance athletes work in a large power zone and no more than a third of the distance – in the submaximal; this determines the requirements for the formation of special endurance in training activities.

Keywords: triathlon, supersprint, triathletes 15-17 years old, heart rate, intensity zones, average speed

References

1. Sysoev I. V. *Triathlon. Olympic distance.* - M.: Mann, Ivanov and Ferber. - 2010. - 304s.
2. Joe Friel. *The triathlete's training bible.* – Colorado.: Velo Press, 2016. – P. 592
3. Sergio Megliorini. *Triathlon Medicine // Nature Switzerland AG/* - 2020. – P. 415
4. Sergio Megliorini, Roberto Cejuela. *International triathlon Union// University of Alicante/* - 2011. – P. 284

УДК 796.093.643.2:664

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДОБАВКИ ЭКСТРАКТА КОРЫ ФРАНЦУЗСКОЙ МОРСКОЙ СОСНЫ В ТРИАТЛОНЕ

Новикова А.А.

***Аннотация.** Нередко триатлонисты прибегают к использованию пищевых добавок для дополнения рациона и повышения работоспособности. Добавки экстракта из коры французской морской сосны (*Pinus pinaster*) могут снижать концентрацию свободных радикалов, тем самым увеличивать как работоспособность, так и стимулировать процессы восстановления. Цель исследования – посредством анализа научной периодики выявить потенциальные полезные эффекты добавки экстракта из коры французской морской сосны на работоспособность триатлонистов.*

***Ключевые слова:** пищевые добавки, триатлон, экстракт коры французской морской сосны*

Введение. Виды спорта на выносливость приобретают популярность, и спортсмены ищут способы оптимизировать свою работоспособность с помощью тренировок и различных стратегий питания. Триатлон предъявляет высокие физические и физиологические требования к спортсмену. Кроме того, определяющими являются такие факторы, как потребление углеводов, гидратация, а также неблагоприятные результаты, связанные с питанием и акклиматизацией спортсмена [1, 3]. Поэтому нередко триатлонисты прибегают к использованию пищевых добавок для дополнения рациона и повышения результативности во время соревнований, особенно длительных [4]. Эффективные стратегии питания представляют интерес для спортсменов, тренеров и врачей, назначающих различные пищевые добавки [2].

Также для спортсменов приоритетным является ускорение восстановления, чтобы быть готовыми к последующим тренировкам или соревнованиям с требуемой интенсивностью. Концентрация реактивных форм кислорода (reactive oxygen species (ROS)) в скелетных мышцах значительно возрастает и накапливается во время тренировки, что может препятствовать функционированию мышц [5]. Сообщалось, что продукты, богатые полифенолами (ягоды, фрукты и т.д.), а также добавки на их основе могут снижать концентрацию ROS [6]. Кроме того, сообщалось, что добавки экстракта

из коры французской морской сосны (*Pinus pinaster*) могут также помогать снижать концентрацию ROS и бороться окислительным стрессом [7].

Цель исследования – посредством анализа научной периодики выявить потенциальные полезные эффекты добавки экстракта из коры французской морской сосны на работоспособность триатлонистов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК». Поиск научной периодики производился в базах данных «PubMed», «MEDLINE», «eLibrary» и «Cyberleninka».

Результаты и их обсуждение. В пилотном исследовании Нара и др. [8] было выявлено, что добавка, содержащая аминокислоты с разветвленной боковой цепью и Пикногенол® (стандартизованный экстракт из коры французской сосны) повысил работоспособность в специфическом тесте на велоэргометре у высококвалифицированных велосипедистов, а также снизился расход калорий. Однако, данное исследование не являлось рандомизированным и не имело плацебо-группы.

В работе Vinciguerra и др. [9] приняли участие тренированные триатлонисты. Испытуемые принимали 150 мг пикногена (по одной таблетке 50 мг три раза в день во время завтрака, обеда и ужина). Контрольная группа не принимала никаких добавок, но следовала планам тренировок и питания. Группа, принимавшая пикноген, имела больше преимуществ по сравнению с контрольной. Общее время триатлона составило 89 мин 44 с у испытуемых, принимавших пикноген, против 96 мин 5 с у контрольной группы. Контрольная группа улучшила время выступления в среднем на 4,6 мин по сравнению с улучшением на 10,8 мин у испытуемых, принимавших пикноген. Значительное снижение судорог, болей при беге и после бега наблюдалось в группе пикногена; в контрольной группе значимых различий не было. Через час после окончания триатлона наблюдалось существенное снижение уровня свободных радикалов в плазме крови, в то время как в контрольной группе этот показатель увеличился. У испытуемых, принимавших пикноген, наблюдалось меньшее увеличение окислительного стресса и более быстрое восстановление. Данное исследование не являлось рандомизированным и не имело плацебо-группы.

Выводы. Данное обзорное исследование открывает новое поле для применения добавки экстракта из коры французской морской сосны, которая при правильной гидратации, хороших тренировках и внимательном отношении к питанию может улучшить спортивные результаты у триатлонистов. Однако, на сегодняшний день нами не было найдено рандомизированных плацебо-контролируемых исследований по данной теме. Поэтому к результатам следует относиться с осторожностью. Требуется больше спланированных рандомизированных плацебо-контролируемых исследований в данной области.

Литература

1. Мирошников, А. Б. Питание в триатлоне: Спортивная нутрициология / А. Б. Мирошников, А. В. Мештель, А. В. Смоленский. – М.: Спорт, 2023. – 210 с.

2. Мирошников А. Б., Смоленский А. В., Рыбакова П. Д. Проблема совместимости различных суплементов в спорте // Клиническое питание и метаболизм. – 2022. – Т. 3, № 2. – С. 105-111. – doi: 10.17816/clinutr106711.

3. Смоленский А. В., Мирошников А. Б., Форменов А. Д., Антонов А. Г. Влияние теплового стресса на физические качества тренированных мужчин: пилотное исследование // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартковск. – 2021. – С. 309-313. – doi: 10.36906/FKS-2020/57.

4. Tiller N.B., Roberts J.D., Beasley L., Chapman S., Pinto J.M., Smith L., Wiffin M., Russell M., Sparks S.A., Duckworth L., et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing // J. Int. Soc. Sport. Nutr. – 2019. – № 16. – С. 50.

5. Reid M. Free radicals and muscle fatigue: of ROS, canaries, and the IOC. // Free Radic Biol Med. – 2008. – №44. – С.169-179. – doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2007.03.002.

6. d'Unienville NMA, Blake HT, Coates AM, Hill AM, Nelson MJ, Buckley JD. Effect of food sources of nitrate, polyphenols, L-arginine and L-citrulline on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials // J Int Soc Sports Nutr. – 2021. – №18(1):76. – doi: 10.1186/s12970-021-00472-y.

7. Vinciguerra G., Belcaro G., Feragalli B., Cesarone M.R... PycnoRacer®, a fitness drink including Pycnogenol®, improves recovery and training in the Cooper test // Panminerva Med. – 2021. – № 61. – С. 457-463. – doi: 10.23736/ S0031-0808.19.03639-5.

8. Hara, Tsuyoshi & Igawa, Tatsuya & Ishizaka, Masahiro & Sawaya, Yohei & Ito, Akihiro & Yakabi, Akihiro & Kubo, Akira. Effects of pycnogenol-containing supplement on professional cycling performance: a single-group pretest-posttest pilot study // The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine. – 2021. – doi: 10. 219-224. 10.7600/jpfsm.10.219.

9. Vinciguerra G., Belcaro G., Bonanni E., Cesarone M.R. Evaluation of the effects of supplementation with Pycnogenol® on fitness in normal subjects with the Army Physical Fitness Test and in performances of athletes in the 100-minute triathlon // J Sports Med Phys Fitness. – 2013. – №53(6). – С.644-54.

Новикова Анастасия Алексеевна, anovik613@gmail.com, студентка кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Москва, Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛФИК»

PROSPECTS OF APPLICATION OF FRENCH MARITIME PINE BARK EXTRACT SUPPLEMENTATION IN TRIATHLON

Novikova Anastasia Alexeyevna, anovik613@gmail.com, student of recreation and sports and health tourism department, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLFIK"

Abstract. Triathlon imposes high physical and physiological demands on the athlete. Therefore, triathletes often resort to the use of nutritional supplements to supplement the diet and

improve performance. *Supplements of French maritime pine (Pinus pinaster) bark extract can reduce the concentration of free radicals, thereby increasing both performance and stimulating recovery processes. The aim of the study is to identify the potential beneficial effects of French maritime pine bark extract supplementation on the performance of triathletes by analyzing scientific periodicals.*

Keywords: nutritional supplements, triathlon, French maritime pine bark extract

References

1. Miroshnikov, A. B. *Pitanie v triatlone : Sportivnaja nutriciologija / A. B. Miroshnikov, A. V. Meshtel', A. V. Smolenskij. – Moskva : Sport, 2023. – 210 s.*
2. Miroshnikov A. B., Smolenskij A. V., Rybakova P. D. *Problema sovместимости razlichnyh suplementov v sporte // Klinicheskoe pitanie i metabolismm. – 2022. – T. 3, № 2. – S. 105-111. – doi: 10.17816/clinutr106711.*
3. Smolenskij A. V., Miroshnikov A. B., Formenov A. D., Antonov A. G. *Vlijanie teplovogo stressa na fizicheskie kachestva trenirovannyh muzhchin: pilotnoe issledovanie // Perspektivnye napravlenija v oblasti fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : Materialy H Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii, Nizhnevartovsk. – 2021. – S. 309-313. – doi: 10.36906/FKS-2020/57.*
4. Tiller N.B., Roberts J.D., Beasley L., Chapman S., Pinto J.M., Smith L., Wiffin M., Russell M., Sparks S.A., Duckworth L., et al. *International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing // J. Int. Soc. Sport. Nutr. – 2019. – № 16. – P. 50.*
5. Reid M. *Free radicals and muscle fatigue: of ROS, canaries, and the IOC. // Free Radic Biol Med. – 2008. – №44. – P.169-179. – doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2007.03.002.*
6. d'Unienville NMA, Blake HT, Coates AM, Hill AM, Nelson MJ, Buckley JD. *Effect of food sources of nitrate, polyphenols, L-arginine and L-citrulline on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials // J Int Soc Sports Nutr. – 2021. – №18(1):76. – doi: 10.1186/s12970-021-00472-y.*
7. Vinciguerra G., Belcaro G., Feragalli B., Cesarone M.R... *PycnoRacer®, a fitness drink including Pycnogenol®, improves recovery and training in the Cooper test // Panminerva Med. – 2021. – № 61. – P. 457-463. – doi: 10.23736/S0031-0808.19.03639-5.*
8. Hara, Tsuyoshi & Igawa, Tatsuya & Ishizaka, Masahiro & Sawaya, Yohei & Ito, Akihiro & Yakabi, Akihiro & Kubo, Akira. *Effects of pycnogenol-containing supplement on professional cycling performance: a single-group pretest-posttest pilot study // The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine. – 2021. – doi: 10.219-224. 10.7600/jpfsm.10.219.*
9. Vinciguerra G., Belcaro G., Bonanni E., Cesarone M.R. *Evaluation of the effects of supplementation with Pycnogenol® on fitness in normal subjects with the Army Physical Fitness Test and in performances of athletes in the 100-minute triathlon // J Sports Med Phys Fitness. – 2013. – №53(6). – P.644-54.*

УДК 796.015

КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНИОРОВ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Погожев А.В., Погребной А.И., Карачаров С.А.

Аннотация. В статье представлена оценка функциональных показателей по данным биохимического анализа крови и эргоспирометрии в структуре годичного цикла подготовки юниорского состава сборной России по триатлону. Их анализ с одновременным контролем тренировочных нагрузок дает возможность объективно

управлять ходом тренировочного процесса.

Ключевые слова: триатлон, функциональная подготовленность, высококвалифицированные спортсмены, тренировочные нагрузки, биохимический анализ

Введение. Научно-методическое обеспечение (НМО) подготовки высококвалифицированных спортсменов согласно приказа Министерства спорта РФ №507 от 30.06.2021 является обязательным компонентом спортивной подготовки сборных команд России по видам спорта. Как правило, НМО проводится в виде этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего обследования (ТО) и оценки соревновательной деятельности (ОСД) [2].

Целью исследования являлась оценка и динамика тренировочных нагрузок и функциональной подготовленности триатлонистов сборной команды России на учебно-тренировочных мероприятиях.

Результаты исследования. Нами проведено обследование 6 высококвалифицированных спортсменов-юниоров сборной команды России по триатлону в рамках ТО и ЭКО в годичном цикле подготовки.

В таблице 1 представлено распределение нагрузок в трех сегментах триатлона (плавание, вело, бег). В качестве критерия соответствия тренировочных нагрузок зонам интенсивности использовались показатели ЧСС, которые определялись в ходе каждого тренировочного занятия с помощью наручных гаджетов (часов) и грудных пульсометров, а так же содержание лактата, которое определялось в ходе выполнения тестовых заданий (табл. 1).

Таблица 1. – Содержание тренировочных нагрузок у триатлонистов (среднее значение за месяц; $X \pm \sigma$)

Показатели	Общеподготовительный этап (4 месяца)			Специально-подготовительный этап (2 месяца)			Соревновательный Период (5 месяцев)		
	В часах	км	%	В часах	км	%	В часах	км	%
ООЦН	65,13±14,67 час			69,70±3,74 час			52,21±8,92 час		
Плавание	28,12±8,93	85,43±26,29	43,9	26,6±2,26	80,0±7,07	38,3	19,92±3,99	60,4±12,03	38,2
Вело	22,06±9,55	661,89±287,3	34,6	27,83±0,38	841,0±5,65	40,2	19,78±6,18	596,6±186,41	38,6
Бег	13,53±3,20	162,29±8,53	21,5	14,83±1,02	180,5±14,84	21,5	12,1±0,89	147,8±8,92	23,2
1-я зона	68,90±2,64 %			65,05±9,59 %			60,77±9,02 %		
2-я зона	22,88±3,70 %			24,92±8,56 %			24,93±4,34 %		
3-я зона	7,54±3,00 %			8,27±5,00 %			10,06±5,03 %		
4-5-я зона	0,28±0,26 %			1,78±1,48 %			4,09±1,83 %		
Примечания: ООЦН – общий объем циклической нагрузки; 1-я зона ($La < 2$), V_{max} – до 60 % – в аэробной зоне на уровне аэробного порога (АП); 2-я зона ($La 2-4$), V_{max} – 70-80 % – аэробной зоне на уровне анаэробного порога (АнП); 3-я зона ($La 5-8$), V_{max} – 80-85 % – в смешанной аэробно-анаэробной зоне; 4-5-я зона ($La > 8$), V_{max} – 90% и выше – преимущественно в гликолитической зоне.									

Из таблицы 1 видно, что наибольший среднемесячный ООЦН выполнен на общеподготовительном этапе (65,13 час) и специально-подготовительном этапе (69,7 час), в соревновательном периоде ООЦН значительно снижется (52,21 час). Наибольший относительный объем работы умеренной мощности (1-я зона) выполнен на общеподготовительном этапе (68,9%), с постепенным его уменьшением на специально-подготовительном этапе (65,05%) и соревновательном периоде (60,77%). Так же постепенно к соревновательному периоду наблюдается динамика возрастания объема в смешанной-аэробно-анаэробной зоне (3-я зона) до – 10,06% и преимущественно в гликолитической зоне (4-5-я зона) до – 4,09%. Данная динамика соответствует задачам этапов и периодов годового цикла.

Контроль функциональной подготовленности проводился по показателям биохимического анализа крови в рамках ТО на учебно-тренировочных мероприятиях. Выполнение тренировочных нагрузок различной направленности на различных этапах и периодах годового цикла подготовки сопровождалось активацией белково-азотистого обмена и ферментов (табл. 2).

Таблица 2. – Динамика биохимических показателей крови у триатлонистов под влиянием тренировочных нагрузок в структуре годового цикла

Показатели		Общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап	Соревновательный период
Мочевина, ммоль/л	X±σ	5,73±1,03	7,15±1,53	6,14±1,02
	мин-макс значение	4,45-7,52	4,34-11,88	4,20-8,60
КФК, Ед/л	X±σ	211,33±56,16	275,49±152,13	318,54±296,94
	мин-макс значение	127-340	94-900	101-1659
АСТ, Ед/л	X±σ	26,58±4,99	35,26±9,81	41,82±18,04
	мин-макс значение	20-37	20-61	25-124

Примечания: КФК – креатинкиназа; АСТ – аспартатаминотрансфераза

В целом на различных этапах годового цикла динамика клинико-лабораторных показателей различалась, с одной стороны направленностью, а с другой стороны – величиной изменений. При этом изменения показателя мочевины в пределах допустимых границ нормы наблюдались на общеподготовительном этапе (5,73) и в соревновательном периоде (6,14), значительное повышение показателя наблюдалось на специально-подготовительном этапе (7,15), что обусловлено большим объемом работы аэробной направленности на общеподготовительном этапе и проявлением общего тренировочного эффекта на специально-подготовительном этапе. Соревновательный период отражал выполнение нагрузок соревновательной направленности. Повышение уровня мочевины в пределах допустимых границ свидетельствует о соответствии функциональных возможностей триатлонистов

требуемым нагрузкам и способности их организма адаптироваться к ним по 1 типу (прямой зависимости уровня мочевины от нагрузки) [1]. Однако индивидуальные изменения уровня мочевины различаются по величине и направленности, что объясняется комплексным воздействием тренировочных нагрузок на обменные процессы, зависящих от физической подготовленности каждого отдельного спортсмена.

Целесообразно отметить, что динамика мочевины является отражением общей способности организма эффективно переносить предъявляемые нагрузки, подтверждая их адекватность и достаточность для роста адаптационного резерва. В случаях временного превышения показателей мочевины на 1-2 раза рекомендуется более тщательный контроль режима "работа-отдых". В случае продолжительных отклонений может потребоваться назначение фармакологических препаратов, способствующих стимуляции окислительно-восстановительных процессов в организме (например, витаминно-минеральные комплексы по усмотрению врача команды) или корректировка общего тренировочных нагрузок с целью оптимизации тренировочного процесса и функционального состояния спортсменов [3].

Так же отмечалось систематическое повышение активности фермента КФК: от 211,33 до 318,54 Ед/л. Данное резкое повышение, очевидно, являлось результатом выполнения повышенного объема скоростной работы, что связано с плотным календарем соревнований и участием спортсменов в стартах практически каждую неделю, причем спортсмены помимо индивидуальной гонки, принимали участие в групповых эстафетах.

В то же время индивидуальные показатели КФК существенно отличаются от средних значений, как видно из таблицы 2. Например, некоторые спортсмены при выполнении нагрузок умеренной интенсивности имели повышение активности фермента КФК повышались на общеподготовительном этапе – до 340 Ед/л, на специально-подготовительном этапе – до 900 Ед/л, в соревновательном периоде – до 1659 Ед/л. Превышение допустимой нормы (200 Ед/л) указывает на возможное локальное утомление нервно-мышечной системы. В таких случаях для предотвращения мышечного утомления рекомендуется тщательная разминка, массаж работающих мышц, посещение сауны и бани, применение разогревающих мазей и фармакологических препаратов, способствующих расширению сосудов и стимулирующих окислительно-восстановительные процессы в организме [1].

В ходе исследования выявилось также повышение активности фермента АСТ от 26,58 до 41,82 Ед/л. При этом индивидуальные данные, представленные в таблице 2, в некоторых случаях достигали значений 61 и 124 Ед/л, что в 2-3 раза превышало среднegrupповые показатели. Эти результаты АСТ свидетельствуют о повышенном обмене веществ в сердечной мышце и мышечной системе при выполнении тренировочной программы в данных циклах подготовки.

Сдвиг лабораторных показателей у триатлонистов за верхние границы клинической нормы, свидетельствует о превышении нагрузок на специально-подготовительном этапе и в соревновательном периоде, что требует соответствующей коррекции.

В рамках ЭКО, изучалась динамика функциональной подготовленности триатлонистов с использованием портативного газоанализатора (Cosmed K5). Исследование проводилось на учебно-тренировочных мероприятиях в начале подготовительного периода (ноябрь) и в конце (апрель). Результаты эргоспирометрии представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Динамика показателей эргоспирометрии у высококвалифицированных спортсменов-триатлонистов ($X \pm \sigma$)

Показатели	Начало подготовительного периода (ноябрь)	Конец подготовительного периода (апрель)
VO ₂ /kg(ml/min/kg)	69,95±4,83	80,65±10,40
VO ₂ (ml/min)	4,85±0,23	5,32±0,43

Результаты тестирования показали, что проведенная в подготовительном периоде работа позволила спортсменам повысить уровень функциональной подготовленности.

Заключение. Таким образом, оценка функциональных показателей по данным биохимического анализа крови и эргоспирометрии в структуре годичного цикла подготовки юниорского состава сборной России по триатлону с одновременным контролем тренировочных нагрузок дает возможность объективно управлять ходом тренировочного процесса.

Литература

1. Новое в системе спортивной подготовки в триатлоне: зарубежный опыт: науч.-метод. пособие. Вып. 26 / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев; пер. Е.В. Литвишко, В.А. Горбунов; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 82 с.

2. Погожев, А.В., Погребной, А.И. Методика оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-триатлонистов / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С.61-63.

3. Cormack, S. Training load model / S. Cormack, A.J. Coutts // NSCA's essentials of sport science, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics. – 2021. – P. 13-26.

Погожев Андрей Вячеславович, руководитель КНГ сборной команды России по триатлону, старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта, e-mail: ralikswim@mail.ru. Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Погребной Анатолий Иванович, д.п.н., профессор кафедры теории и методики водных видов спорта. Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Карачаров Сергей Анатольевич, главный тренер спортивной сборной команды России по триатлону, Федерация триатлона России, Москва, Россия

CONTROL OF TRAINING LOADS AND FUNCTIONAL FITNESS OF JUNIORS OF THE RUSSIAN NATIONAL TRIATHLON TEAM IN A ONE-YEAR CYCLE

Pogozhev Andrey Vyacheslavovich, head of the junior National Triathlon Team of Russia, senior lecturer of the department of theory and methodology of aquatic sports, e-mail: palikswim@mail.ru. Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Pogrebnoy Anatoly Ivanovich, d.p.n., professor of the department of theory and methodology of aquatic sports. Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Karacharov Sergey Anatolyevich, head coach of the Russian national triathlon team, Russian Triathlon Federation, Russia, Moscow

Abstract. The article presents the evaluation of functional indicators according to the data of blood biochemical analysis and ergospirometry in the structure of the annual training cycle of the Russian national junior triathlon team. Their analysis with simultaneous control of training loads makes it possible to objectively manage the training process.

Keywords: triathlon, functional fitness, highly qualified athletes, training loads, biochemical analysis

References

1. *New in the system of sports training in triathlon: foreign experience: scientific-methodical manual. Vyp. 26 / author-composer. A.I. Pogrebnoy, I.O. Komlev; translated by E.V. Litvishko, V.A. Gorbunov; Kub. Gos. Univ. of Physical Culture, Sports and Tourism. - Krasnodar:KSUFKST, 2022. - 82c.*

2. *Pogozhev, A.V.; Pogrebnoy, A.I. Methodology of estimation of competitive activity of highly qualified sportsmen-triathletes / Physical culture and sport. Olympic education: materials of the international scientific-practical conference - Krasnodar: KSUFKST, 2022. - C.61-63.*

3. *Cormack, S. Training load model / S. Cormack, A.J. Coutts // NSCA's essentials of sport science, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics. - 2021. - P. 13-26.*

УДК 796

КРАТКИЙ РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВЗГЛЯДОВ НА ТЕХНИКУ БЕГА

Романов Н.С.

Аннотация. В статье проводится краткий ретроспективный анализ развития взглядов на технику бега. Рассматриваются основные противоречия в понимании техники бега, как естественной локомоции человека, их происхождение и существование в практике физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: техника бега, анализ, противоречия взглядов

Когда, на одной из моих презентаций, я спросил моих слушателей, как они бегают, ожидая каких-то объяснений на этот счёт, ответ одного из них, что говорится, пришелся в «десятку», отразив печальную действительность, – «Кто как может!» Печальность этого феномена – невежество в области техники бега – имеет существенное основание. Это мнение «простого бегуна» не есть привилегия какой-либо страны – это международный феномен, имеющий исторические корни и, разумеется, свои последствия и цену.

Это состояние невежества вообще свойственно человеческому обществу, о чём свидетельствует высказывание китайского философа Конфуция: *«Людей можно заставить следовать определенному курсу действий, но их не могут заставить понять это»*. Современное звучание этого отражено в цитате известного американского профессора Harvard University Derek Bok *«If you think education is expensive – try ignorance»* (*Если вы думаете, что образование дорого – попробуйте невежество*), хорошо объясняющее наш случай. Да, невежество имеет свою цену, выражающуюся в количестве травм бегунов, оплаты их лечения, и, по большому счёту, потерянных возможностей в реализации потенциалов бегунов и незавершенных карьер.

Бег, как одно из самых «естественных» движений человека, имеет давнюю историю интереса общества к этому феномену, но мы не перестали задавать вопросы о нём до сих пор. По-прежнему, нам неясно, что такое «правильный» бег, и как лучше всего его выполнять, и почему именно так. Это наш повседневный жизненный опыт, и в то же время, это всё еще загадка, которую мы пытаемся разгадать.

Конечно же никто не придумал и не сочинил технику и механику бега – это продукт эволюции. Это к тому, чтобы снять обвинения оппонентов, беспокоящихся, о том, что кто-то взял на себя этот «грех». Это также, как никто не изобрёл гравитацию, атом, электрон и т.д., поскольку это всегда существовало в природе, роль же учёных была в том, чтобы открыть эти феномены природы, понять и описать их. Так что мы находимся в непрерывном поиске ответов об этой локомоции, дразнящей нас кажущейся простотой, но скрывающей свою тайну от нашего восприятия...

Как говорил Лев Толстой, *«познай прошлое и двигайся в будущее»*. Поэтому исторический анализ необходим для того, чтобы понять современное состояние в этой области, полной смешанной неопределенности и противоречий, и предложить возможный путь решения этой проблемы. Целевое назначение этого пути – разработать четкую концепцию и модель техники бега, как системы движения со своей структурой и функцией или, проще говоря, ответить на вопрос, что значит правильно бегать? Это понимание должно позволить достичь практического результата – разработке эффективного метода обучения этой модели для спортсменов всех уровней, бегунов-любителей, детей и всех, кто занимается фитнесом.

Данная ситуация порождает необходимость заглянуть в историю прогресса взглядов, восприятия и понимания того, что такое беговое движение и какие мысли привели нас к нынешнему состоянию этого вопроса. В практическом плане история развития взглядов на технику бега была практически опущена, либо как неважная, либо описана настолько эклектично, что механика бега выглядит, как несколько искусственная система, состоящая из несвязанных между собой частей или элементов. Отсюда понятен наш интерес к данной теме. Важность понимания происхождения и развития феномена бега, имела ценность, как для теории, так и для практики, в смысле того, что такое бег, как механическое явление и как техническое мастерство, так и почему нужно обучать именно этому и таким образом.

Проблема, помимо всего, заключалась и в том, что в человеческом обществе, на уровне здравого смысла (common sense), глубоко укоренилось понимание бега, как простого, натурального, движения, данного индивидуальному человеку с рождения (генетический «подарок»), не требующего специального обучения, каких-то педагогических инструкций. Отсюда возникло, с одной стороны, упрощённое понимание бега, а с другой стороны, это породило колоссальное разночтение в понимании того, что есть правильно и неправильно, по существу, сводившееся к индивидуальным предпочтениям специалистов, зависящих от их предшествующих знаний и опыта. Стоит ли говорить, что такое положение не позволяло продвинуться в познании, как теории, так и практики бега, необходимого обществу для развития здорового образа жизни и спорта.

Как отмечал известный американский исследователь в области бега профессор Peter Cavanagh¹, мнения специалистов в этой области представляют собой интересную смесь «правильно, неправильно и возможно». Если взять за исходную позицию слово «мнения», к которому апеллирует вышеназванный учёный в своих последующих интервью [2], то он заявляет, что всё, сказанное о правильном беге, есть в большей мере мнение тренеров, чем, что-то основанное на научных доказательствах.

Данное обстоятельство, разумеется, представляет собой некий парадокс, который, как отмечал великий физик Richard Feynman, *«не есть конфликт с реальностью, а это есть конфликт между реальностью и нашими восприятиями о том, чем реальность могла бы быть»*. То есть, по сути, проблема заключается в том, как бег понимается наукой и практикой и каковым бег является на самом деле.

Возможно, это произошло, из-за доминирования, как было сказано ранее, так называемого, здравого смысла и веры в непогрешимости его. Зрительное восприятие, служившее критерием реальности, не способствовало переходу к более абстрактному анализу, простого на первый взгляд, движения. Тем более, что все другие ощущения, как, например, проприоцептивные, тактильные, как бы подтверждали правильность зрительного восприятия. Как писал английский философ 17-го века, Френсис Бэкон, *«Человек скорее верит в истинность того, что предпочитает»* [3].

Правда, в настоящее время, такие взгляды и понимание бега, как натурального, индивидуального, простого, данного от рождения или Богом, постепенно становятся предметом критики и анахронизмом, благодаря развитию научных исследований, и практики физического воспитания. Справедливости ради, надо признать, что этот процесс был, довольно-таки, медленным и продолжительным. Научные исследования, которые стартовали с работ французского учёного E.J. Marey [4], начавшись, в конце 19-го столетия, по заказу французской армии [1], ознаменовали переход к научному периоду отношений с бегом.

Практика, при всей значимости для истории этого начала, не проявила большого интереса к этому начинанию и осталась «лицом к лицу» со всеми проблемами, которые имелись тогда и сохранились до нашего времени.

Основные проблемы, связанные с пониманием и определением «правильного» бега, и, вытекающей из этого, проблемой обучения этому «правильному» бегу, остались таковыми до нашего времени.

Тем не менее, практика, вопреки неполному пониманию существа бега, его природы, оторванности от науки, так или иначе, справлялась со своими задачами готовить выдающихся бегунов и устанавливать рекорды. Последние были делом, как самих спортсменов (Пааво Нурми, Эмиль Затопек, Владимир Куц, Peter Snell), так и тренеров (Gosta Holmer, Waldemar Gershler, Г.И. Никифоров, Arthur Lydiard), с их интуицией, опытом, открывавших новые горизонты физических и ментальных возможностей человека. Но при этом никто так и не знал точно, что за этим стоит, какие законы и концепции использованы при движении и, как можно, приемлемо для всех, объяснить основной механизм перемещения по поверхности.

В отсутствии концептуальных оснований «правильной» техники бега биомеханические исследования в основном были направлены на изучении кинематических и кинетических данных. Начиная с 20-х годов прошлого столетия, выдающийся советский и российский биомеханик Николай Бернштейн сделал дальнейшие шаги в разработке методов исследования движений и особенно техники бега. Нельзя сказать, что они не проливали свет на некоторые аспекты, изучаемого феномена, и не обладали научно-практической ценностью. Однако, их совокупность не давала возможность выстроить, приемлемую для всей научной общности, и, практически целесообразной, теории и модели механизма бега, как перемещения человека в горизонтальной плоскости по поверхности земли.

В связи с этим, профессор Н.А. Бернштейн еще в 1937 году писал: *«Техника бега, его физиологическая и динамическая структура издавна привлекали к себе внимание исследователей, однако, при всём изобилии мнений по этому предмету, ещё очень мало объективно известно о том, как именно протекает бег и какова его внутренняя, тонкая динамика»* [5], указывая на проблему ещё в начале формирования этого научного направления. При всём том, что бег стал предметом внимания науки и техника бега *«всегда была в авангарде биомеханических исследований»* [1], тем не менее *«тренеры и спортсмены вечно спорят об «идеальной технике»* [6].

Однако наряду с этим имелся несколько отстранённый подход, где техника бега получала «свободу существования». Так, известный американский тренер и учёный Kenneth Doherty, писал, что *«техника бега – это прежде всего индивидуальное дело. Когда дело касается техники бега, главное правило – оставить её в покое»* [7]. Одновременно существовало и упрощённое понимание, что вся техника бега сводится к способу приземления стопы на опору [8], что далеко не советовало реальности, ни практической, ни научной.

Последствия, такого рода понимания места и роли техники бега, выразились в невероятном большом количестве травм у бегунов всех уровней и особенно с началом бегового бума во всём мире. По мнению автора, это является, практически, прямым следствием игнорирования необходимости обучения технике бега одним из основателей бегового бума в Америке – Bill

Bowerman [9] утверждавшим, что *«не так важно, как вы бегаєте, как то, что вы вообще бегаєте»* (“...how you jog is never as important as that you jog...”). Практически он “благословил” игнорирование значимости техники бега, хотя он был далеко не одинок в этом мнении.

Первый пробел, на наш взгляд, был в том, что бег воспринимался на описательном уровне и формулировался на основании ложной концепции, что бег есть результат работы мышц (в дальнейшем будем называть это мышечной концепцией) по разгибанию суставов опорной ноги, проталкивающих бегуна вперед. То есть, это то, что было названо отталкиванием и в соответствии с этими взглядами *«источником движущих сил в беге является работа мышц»* [10, 11].

В практическом поле деятельности эта концепция формулировалась, как теория активного отталкивания. Большинство авторов [12, 13, 14, 15, 16, 17] были совершенно едины во мнении об отталкивающем действии и считали его отсутствие серьезной ошибкой: *«Неспособность добиться полного разгибания тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, вероятно, является одной из наиболее распространенных ошибок, встречающихся в технике спринтеров»* [18]. В биомеханике этому действию придавалось большое значение и описывалось как *«...от величины этого толчка (он называется «задним толчком»), наиболее подконтрольного вниманию человека, зависит регулируемая спортсменом длина шага»* [19].

И эта концепция, поддержанная такими авторитетами как Николай Бернштейн, и многими другими исследователями, в разных странах и областях деятельности (наука, спорт, образование) оказалась воспринятой, была подхвачена серьезными институтами, и стала доминирующей на многие десятилетия. Живучесть этой концепции, кажется, при должном ее анализе, очень странной. Хотя это и довольно-таки объяснимо, если принять во внимание отсутствие какой-либо серьезной, научно обоснованной, оппозиционной, конкурирующей теории бега. Это состояние в восприятии бега кардинально не изменилось до настоящего времени.

Такое понимание бегового движения привело к путанице и противоречию логике научных данных. Одними из первых противоречивые данные были приведены в исследованиях Н. Фесенко [20] и Тюпы [21], в которых был сделан вывод об отсутствии необходимости полного выпрямления опорной ноги при отталкивании и, следовательно, бессмысленности отталкивания и, соответственно, выполнению многих «классических» беговых упражнений, используемых для формирования техники бега.

В 60-х годах другой известный учёный, англичанин Geoffrey H.G. Dyson, пришёл к выводу что: *«Бег, классический вид спорта, можно считать одновременно простым и трудным: простым, потому что это инстинктивный, природный навык, выполняемый всеми, но, к сожалению, труден по своей механической сложности»* [14], подчеркивая противоречие о природе бегового движения и признавая его непонятность.

Чуть позже профессор В. Назаров, ученый в области спортивной биомеханики из Советского Союза, высказал свое мнение о понимании техники бега более определенным образом, обнаружив, что *«мы сталкиваемся с*

парадоксом: имеются неопровержимые факты, обсуждаются детали движения, но не найден фундаментальный механизм, с помощью которого человек передвигается по твердой поверхности» [22], указывая, как и ранее другие, о конфликте между множеством данных и отсутствии объединяющей теории, позволяющей собрать все данные под одной крышей. Отсутствие такого рода концепции позволило некоторым учёным даже утверждать, что «не существует общепринятой модели бега, которая бы подходила всем» [23], что было правильным утверждением о ситуации, как для того времени, так и для сегодняшнего дня.

При отсутствии общепринятой модели бега, казалось, можно было бы использовать вместо неё технику современных рекорсменов мира и олимпийских чемпионов. Этот факт всегда смущал своей неопределённостью, чтобы восприниматься как реальность. Так учёные указывали на тот факт, что то, что элитные бегуны бегают так, как положено – «правильно», эффективно – но это не означает, что они знают, как бежать [24, 25]. Действительно, если бы это было правдой, то каждый великий бегун объяснил бы и поделился бы с нами тем, как он бежит быстро, легко, непринужденно и плавно.

В своё время, в заключительных замечаниях к книге «*Biomechanics of Distance Running*» её редактор Peter R. Cavanagh пришел к четкому выводу: «*При рассмотрении представленной здесь истории трудно избежать вердикта, что, несмотря на огромные достижения в области вычислительных мощностей и инструментов, которые произошли за последние 20 лет, мы, по сути, все еще пытаемся ответить на многие вопросы, заданные Фишером и Фенном 90 и 50 лет назад соответственно*» [1].

Heinrich Bernard в своей книге 1995 года “*Why we run*”, добавляя к этому и своё эмоциональное содержание, писал, что бег: «*...может быть прост по своему устройству, но ужасно сложен в своих деталях*» и еще что-то вроде того что: «*«...то, что делает нас уникальными, – это приходит только через наблюдение за другими животными и затем этому надо учиться у них*» [26]. Это прекрасно, конечно, что мы можем учиться у животных, но в то же время нет ясности, чему у них надо учиться и как быть со сложностью в деталях бега, и того, как нам, всё-таки, следует бежать...

Аналогично тому, что было сказано выше, общие взгляды тренеров и спортсменов, как некий экстремальный подход к технике бега, исходят от элитных бегунов, таких как Кипчоге Кейно, чье мнение было опубликовано в журнале *Runner's World* (2004). «*Нет, правильной техники бега не существует, и ее невозможно выучить. Форма дана Богом. Если вы это систематизируете, вы это разрушите*» [27], – сказал олимпийский чемпион.

По сути, он говорил – не утруждайте себя усилиями по освоению правильной техники бега, вы безнадежны, она дана только избранной группе людей (Богом), живущих в настоящее время в основном в Африке – Кении, Эфиопии, где проживают бегуны из двух-трех племен этих стран. Подобные утверждения могли показаться довольно странными по отношению к таким видам спорта, как прыжки в высоту, барьеры, метание, плавание, теннис и т.д., но в беге они воспринимались, как норма без каких-либо научных доказательств.

В принципе, различия во взглядах на технику бега не отличаются особым разнообразием и сводятся к самым элементарным понятиям. Так, например, к тому, что *«идея о том, что существует единственный правильный способ бега, опровергается огромным разнообразием шагов лучших бегунов мира, и что «лучший способ улучшить шаг – гораздо приятнее: не думайте, просто делайте это»* [28]. Другими авторами утверждается, что *«не существует такого понятия, как «идеальная» форма* [29]. При таком подходе к данной проблеме, когда отвергается идея какой-либо базовой общности в осуществлении бега, возникает педагогическая проблема – чему учить и как учить – поскольку данная локомоция предстает в бесконечном разнообразии, неповторимой индивидуальности. В этом случае исчезают ошибки, поскольку непонятно как их определять при отсутствии стандартов техники, которые являются краеугольным камнем обучения.

В августе 2014 года на Международном симпозиуме по бегу в Calgary доктор Dr. John E. A., Vertram в своей презентации сделал важное заявление: *«Замечено, что нормальный бег удивительно хорошо описан, но недостаточно понятен. Хотя мы и можем полностью охарактеризовать, как осуществляется бег, мы не знаем, почему он осуществляется именно так»* [30] – что возвращает нас к тому же выводу, что наука о беге так и не вышла на концептуальный уровень, позволяющий объяснить, как происходит бег.

Ретроспективный анализ развития исследований и понимания бега, как некой техники движений, в различных её аспектах, позволяет увидеть многообразие подходов и методов, в попытках разобраться в природе этого явления. Тем не менее, если проследить за ходом размышлений на этот счёт знаменитых исследователей в этой области, начиная с работ французского учёного Е.Ж. Marey, российского и советского учёного, профессора Н.А. Бернштейна, английского учёного Н.Г. Dyson, российского профессора В. Назарова, американского исследователя профессора Р. Cavanagh, канадского учёного доктора J. Vertram, то их можно выразить в следующей логике – нам известно много деталей о беге, он прекрасно описан, но мало понят. По сути, это некое признание того, что бег, несмотря на его кажущуюся простоту и доступность, остаётся “Cora incognita”.

К этому следует добавить, что данная ситуация относится не только к бегу, но в целом ко всем движениям. Так, один из ведущих учёных в области моторного контроля профессор Mark Latash с горечью писал в 2016, *«хотя недавний прогресс в области биомеханики и контроля движений был впечатляющим, мы все еще далеки от того, чтобы давать рекомендации практикующим специалистам, таким как физиотерапевты, тренеры и учителя физкультуры. Имеющиеся в настоящее время знания скудны, и интуиция хорошего врача или хорошего тренера обычно превосходит рекомендации, которые может дать исследователь»* [31]. Таким образом, даже этот краткий анализ состояния вопроса в области бега позволяет сделать, что здесь имеется непочатый край работы, где предстоит немало сделать, чтобы разработать общепринятую концепцию, теорию «правильного» бега и метод обучения ему.

Литература

1. Biomechanics of Distance Running (1990). Editor Peter R. Cavanagh. Human Kinetics Books, Champaign, IL, p.1, 11, 31.
2. Kolata G. (2008). There Are No Points for Style in the Marathon. The New York Times. August 22.
3. Bacon Francis. Novum Organum Scientiarum. (1620). Бэкон Ф. Вторая часть сочинения, называемая новый органон, или истинные указания для истолкования природы. Академия наук СССР. «Мысль», Москва- 1972. стр.22.
4. Marey, E. J. (1972). Movement. New York: Arno.
5. Бернштейн Н. А. (1937). Некоторые данные по динамике бега выдающихся мастеров». Теория и практика физической культуры. С.250-261.
6. Athletes in action: the official International Amateur Athletic Federation (IAAF) book of track and field techniques. (1985). Editor H. Payne, Pelham Books, p.9.
7. Doherty J.K. (1963) Modern Track & Field. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall, Inc. p.166-171.
8. Nett, T. (1964). Where the feet meet earth. Track Technique, March.
9. Bowerman W., and W.E. Harris. Jogging. Grosset and Dunlap, New York, 1967.
10. Лёгкая Атлетика. Под общей редакцией Н. Г. Озолина В. И. Воронкина Ю. Н. Примакова. Москва, «Физкультура и Спорт», 1987, стр.41.).
11. Майский А. Секреты Спринтерского Бега. Лёгкая Атлетика, № 4–5, 6, 7/2011.
12. Doherty J.K. Modern Track & Field. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall, Inc. 1963.
13. Run, Run, Run... (1964). Ed. F. Wilt. Los Altos, Calif.: Track & Field News Inc.
14. Dyson, H.G. (1967). The Mechanics of Athletics. London: University of London Press, p.109.
15. Ecker, T. Basic Track and Field Biomechanics, Tafnews Press, 1985, pp.69-77.
16. Athletes In Action: the official International Amateur Athletic Federation (IAAF) book of track and field techniques. Editor H. Payne, Pelham Books, 1985.
17. Klaus Wiemann and Günter Tidow, Relative activity of hip and knee extensors in sprinting – implications for training. New Studies in Athletics, 10:1; 29-49, 1995.
18. Hay, J.G. (1985). The Biomechanics of Sports Techniques. New Jersey: Prentice/Hall International, Inc., Englewood Cliffs, p.410.
19. Чхаидзе Л. В. (1970). Об управлении движениями человека. Физкультура и Спорт. Москва, 39 стр.
20. Фесенко Н. А. (1973). Экспериментальное обоснование путей овладения рациональной техникой скоростного бега на основе естественных двигательных координаций: Автореф.дис...канд.пед.наук.-Тарту, 1973. – 22с.
21. Тюпа В., В. Чистяков, С. Алёшинский, А. Корнелюк, Д. Ярмульник, И. Жуков, Ф. Гусейнов. (1981). Спринт – биомеханика отталкивания. Лёгкая атлетика., № 9, с. 10-12.
22. Назаров, В.Т. Движения Спортсмена / В. Т. Назаров. – Мн.: Полымя, 1984. – 176 с.

23. Nytro, A. (1987). Correct Technique? Track Technique, Summer , Vol.100, pp. 3195-3205.

24. Cavanagh, Pollock, & Landa, 1977, A biomechanical comparison of elite and good distance runners. Annals of the New York Academy of Sciences: The Marathon: Physiological, Medical, Epidemiological, and Psychological Studies, 301:328-345.

25. Cavanagh, P.R. An Approach to Biomechanical Profiling of Elite Distance Runners / P.R. Cavanagh, G.C. Andrew, R. Kram, M.M. Rodgers, D.J. Sanderson, E.M. Henning // International Journal of Sports Biomechanics. – 1985. – #13. – pp. 397-406.

26. Bernard, H. (1995). Why we run. Harper Collins Publishers, p.9, 12.

27. Wallack, R. (2004). Save Your Knees. Runner's World. September, pp. 68-73, 109.

28. Fitzgerald, M. (2010). How to Hit Your Stride. Hint: turn off your brain. Triathlete, June 2010, p.88-92.

29. Gilbert, M. (2009). Upgrade Form. Give your gait a makeover to run stronger, longer, and injury-free. Runner's World UK, February, p.50-51.

30. Bertram J. (2014). What is running, and why? Understanding the phenomenon gives meaning to the mechanisms. International Calgary Running Symposium. August 14-17.

31. Latash, M. (2016). Biomechanics as a window into the neural control of movement. *Journal of Human Kinetics*, 52, 7-20. doi: 10.1515/hukin-2015-0190 pp.17-18.

Романов Николай Степанович, к.п.н., Pose Method, Inc – спортивная образовательная компания, специализирующаяся на обучении биомеханически правильной и эффективной технике занятий спортом, Miami, FL, USA, DrRomanov@aol.com

A BRIEF RETROSPECTIVE ANALYSIS OF VIEWPOINTS ON RUNNING TECHNIQUE.

Romanov Nikolai Stepanovich, Ph.D., Pose Method Inc., is a sports education company specializing in teaching biomechanically correct and efficient technique in sports Miami, FL, USA, DrRomanov@aol.com

Abstract. In the article a brief retrospective analysis of the evolution of viewpoints on running technique is conducted. The main contradictions are considered in understanding of running technique as a natural locomotion of man, their origin and existence in the physical education and sports practice.

Keywords: running technique, analysis, controversy of views

References

1. *Biomechanics of long-distance running (1990). Edited by Peter R. Cavanagh. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, pp.1, 11, 31.*

2. *Kolata G. (2008). No points are awarded for style in the marathon. The New York Times. August 22nd.*

3. *Bacon Francis. A new scientific organum. (1620). Bacon F. The second part of the work, called the new organon, or true instructions for the interpretation of nature. Academy of Sciences of*

the USSR. "Thought", Moscow- 1972. p.22.

4. Marei, E. J. (1972). *Movement*. New York: Arno.
5. Bernstein N. A. (1937). *Some data on the dynamics of running by outstanding masters.* "Theory and practice of physical culture. pp.250-261.
6. *Athletes in action: the official handbook of athletics techniques of the International Amateur Sports Federation (IAAF)*. (1985). Editor X. Payne, Pelham Books Publishing House, pp.9.
7. Doherty J.K. (1963) *Modern athletics*. Englewood Cliff, New Jersey: Prentice Hall, Inc., pp.166- 171.
8. Nett, T. (1964). *Where the feet touch the ground. Running technique, march*
9. Bowerman W. and W.E. Harris. *Jogging*. Grosset and Dunlap, New York, 1967.
10. *Athletics. Under the general editorship of N. G. Ozolin, V. I. Voronkin, Yu. N. Primakov.* Moscow, "Physical Culture and Sport", 1987, p. 41.).
11. Maisky A. *Secrets of Sprinting. Athletics*, № 4-5, 6, 7/2011.
12. Doherty J.K. *Modern athletics*. Englewood Cliff, New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1963.
13. *Run, run, run...* (1964). Edited by F. Wilt. Los Altos, California.: Track & Field News Inc.
14. Dyson, H.G. (1967). *Mechanics of athletics*. London: University of London Press, pp.109.
15. Eker, T. *Fundamentals of Biomechanics of Athletics*, Tafnews Press, 1985, pp.69-77.
16. *Athletes in action: the official handbook of Athletics Techniques of the International Amateur Sports Federation (IAAF)*. Editor X. Payne, Pelham Books, 1985.
17. Klaus Wiemann and Gunther Tidow, *The relative activity of hip and knee extensors in sprinting – the importance for training. New research in athletics*, 10: 1; 29-49, 1995.
18. Hay, J.J. (1985). *Biomechanics of sports equipment*. New Jersey: Prentice/Hall International, Inc., Englewood Cliffs, p.410.
19. Chkhaidze L. V. (1970). *About the control of human movements. Physical education and Sports*. Moscow, 39 p.
20. Fesenko N. A. (1973). *Experimental substantiation of ways to master the rational technique of high-speed running based on natural motor coordination: Abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences.-Tartu, 1973. – 22c.*
21. Tyupa V., V. Chistyakov, S. Alyoshinsky, A. Kornelyuk, D. Yarmulnik, I. Zhukov, F. Huseynov. (1981). *Sprint is the biomechanics of repulsion. Athletics.*, No. 9, pp. 10-12.
22. Nazarov, V.T. *Movements of an Athlete / V. T. Nazarov. – Mn.: Polymya, 1984. – 176 p.*
23. Naytro, A. (1987). *Is the technique correct? Skiing Techniques, Summer, Volume 100, pp. 3195-3205.*
24. Kavanagh, Pollock and Landa, 1977, *A biomechanical comparison of elite and good long-distance runners. Annals of the New York Academy of Sciences: Marathon: Physiological, Medical, Epidemiological and Psychological Research*, 301:328-345.
25. Kavanagh, P.R. *An approach to biomechanical profiling of elite long-distance runners / P.R. Kavanagh, G.S. Andrew, R. Cram, M.M. Rogers, D.J. Sanderson, E.M. Henning // International Journal of Sports Biomechanics. - 1985. – No. 13. - pp. 397-406.*
26. Bernard, H. (1995). *Why are we running? Harper Collins Publishing House, pp. 9, 12.*
27. Wallack, R. (2004). *Take care of your knees. The world of runners. September, pp. 68-73, 109.*
28. Fitzgerald, M. (2010). *How to succeed. Tip: turn off your brain. Triathlete, June 2010, pp.88-92.*
29. Gilbert, M. (2009). *A form for professional development. Change your gait to run faster, longer and injury-free. Runner's World, Great Britain, February, pp.50-51.*
30. Bertram J. (2014). *What is running and why? Understanding this phenomenon gives meaning to the mechanisms. International Running Symposium in Calgary. August 14-17.*
31. Latash, M. (2016). *Biomechanics as a window into the neural control of movements. Journal of Human Kinetics, 52, 7-20. doi: 10.1515/hukin-2015-0190 p.17-18.*

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В ТРИАТЛОНЕ: ПОСЛЕДНИЕ ТЕНДЕНЦИИ

Рыбакова П.Д.

***Аннотация.** Пищевые добавки могут способствовать оптимальному выступлению в гонке, если они имеют доказанную эффективность и используются в соответствии с научно обоснованными протоколами приема. На основании принципов доказательной медицины в статье представлены пищевые добавки для триатлонистов, которым уделяется особое внимание за последние пять лет. В результате исследования было выявлено, что добавки масла криля, свекольного сока, обогащенного нитратами, а также его комбинация с цитруллином, могут способствовать повышению работоспособности триатлонистов в различных тестах.*

***Ключевые слова:** триатлон, пищевые добавки, масло криля, свекольный сок, цитруллин*

Введение. Современные положения по спортивному питанию рекомендуют каждому спортсмену придерживаться индивидуального, периодизированного и практичного подхода к питанию, который позволит интенсивно тренироваться, оптимально восстанавливаться и адаптироваться к нагрузкам, а также демонстрировать максимальные результаты в гонках. Повседневный рацион триатлониста должен быть адекватным по энергообеспеченности [2]. Питание во время соревнований требует хорошо проработанного плана, который позволит поддерживать уровень энергии и гидратации в течение всего времени соревнования в соответствии с возможностями, предоставляемыми гонкой, и другими трудностями, например, жаркой средой. Пищевые добавки могут внести большой вклад в план питания триатлониста. Так, триатлонистами часто используются гейнеры, углеводные гели, кофеин и другие эргогенные добавки [8]. Однако в последние годы возрос интерес к добавкам свекольного сока, пробиотикам и т.д. Пищевые добавки могут способствовать оптимальному выступлению в гонке, если они имеют доказанную эффективность и используются в соответствии с научно обоснованными протоколами приема.

Целью нашего обзорного исследования являлся поиск рандомизированных контролируемых исследований (РКИ) и систематических обзоров с мета-анализами, посвященных оценке влияния различных пищевых добавок на спортивные и клинические показатели триатлонистов, опубликованных за последние 5 лет, и их оценка с точки зрения практики доказательной медицины.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва. Поиск литературы осуществлялся в международных базах данных «PubMed», «MedNar» и «Google Scholar», а также в российской базе данных «eLibrary», с ограничением по дате: сентябрь 2018 года – сентябрь 2023 года включительно. До начала поиска было определено, что в обзор войдут только систематические обзоры и/или мета-

анализы РКИ и РКИ, так как этот вид исследований является «золотым стандартом» доказательной медицины [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Масло криля. Масло криля – пищевая добавка, получаемая из антарктического криля (*Euphausia superba*), богатая длинноцепочечными n-3 полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) – эйкозапентаеновой (ЭПК; C20:5 n3) и докозагексаеновой (ДГК; C22:6 n3) [9]. Учитывая, что длительные высокоинтенсивные физические нагрузки могут также негативно влиять на иммунную функцию и воспаление, значительный интерес вызывает добавка n-3 ПНЖК морского происхождения как способ улучшения восстановления спортсменов [5]. Однако, повышенный интерес вызывает холин, которым богато масло криля. Поскольку холин является прекурсором нейромедиатора ацетилхолина, который является фактором, ограничивающим работоспособность в видах спорта с проявлением выносливости из-за его роли в поддержании оптимальной мышечной функции в течение длительных периодов физической активности [7]. В полевом РКИ Storsve и соавторов (2020) приняли участие непрофессиональные спортсмены, участвующие в триатлоне «Norseman Xtreme» [10]. Основная группа принимала ежедневную дозу 4 г масла криля в течение 5 недель до начала гонки, группа-плацебо принимала ежедневную дозу 4 г растительного масла. В результате значительно более высокие концентрации холина (в среднем на 9,4%) и диметилглицина (в среднем на 21,4%) были отмечены в основной группе по сравнению с группой плацебо, также в основной группе наблюдалось значительно большее увеличение холина в сыворотке крови после завершения соревновательной дистанции. Таким образом, масло криля может помочь предотвратить снижение концентрации циркулирующего холина во время соревнований у триатлонистов.

Свекольный сок, обогащенный нитратами. Было показано, что употребление свекольного сока, богатого нитратами, может не только повысить эффективность использования кислорода во время субмаксимальных велотренировок, но и улучшить результаты в гонках на время у велосипедистов и триатлонистов [4]. Так, в двойном слепом РКИ Huang и соавторов (2023) [6], триатлонисты в течение принимали 70 мл обогащенного нитратами свекольного сока, другая группа принимала плацебо. В результате семидневное ежедневное употребление обогащенного нитратами свекольного сока улучшило экономичность бега на высокой скорости в субмаксимальном тесте на беговой дорожке и увеличило время до истощения в тесте на велоэргометре. Однако добавка не улучшила результаты в 10-километровом тесте на беговых лыжах.

Цитруллин и свекольный сок, обогащенный нитратами. Как и обогащенный нитратами свекольный сок, так и цитруллин (предшественник оксида азота (NO)) является эргогенным средством, способным улучшать как аэробный, так и анаэробный метаболизм. В РКИ Burgos и соавторов (2021) [3], 32 триатлониста были разделены на четыре группы и принимали в течение 9 недель: плацебо; цитруллин и обогащенный нитратами свекольный сок – 3 г/кг/день и 3 мг/кг/день, соответственно; цитруллин – 3 г/кг/день; обогащенный нитратами свекольный сок – 3 мг/кг/день. В результате комбинация цитруллина

и обогащенного нитратами свекольного сока продемонстрировала тенденцию к увеличению показателей в горизонтальном прыжке и 1-минутном тесте с полуприседанием. Аналогичным образом, комбинация цитруллина и обогащенного нитратами свекольного сока продемонстрировала улучшение оценки максимального потребления кислорода в этой группе по сравнению с другими группами. Таким образом, такая комбинация добавок позволила увеличить максимальную силу и выносливость.

Выводы. В результате исследования было выявлено, что добавки масла криля, свекольного сока, обогащенного нитратами, а также его комбинация с цитруллином, могут способствовать повышению работоспособности триатлонистов в различных тестах. Для нашего лучшего понимания требуется больше хорошо спланированных РКИ в данной области исследований.

Литература

1. Мирошников А.Б. Герменевтика научных исследований: исследовательская пирамида, финансирование и конфликт интересов // *Терапевт.* – 2019. – № 2. – С. 40-50.

2. Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне: Спортивная нутрициология / А.Б. Мирошников, А. В. Мештель, А. В. Смоленский. – М.: Спорт, 2023. – 210 с.

3. Burgos J., Viribay A., Fernández-Lázaro D., Calleja-González J., González-Santos J., Mielgo-Ayuso J. Combined Effects of Citrulline Plus Nitrate-Rich Beetroot Extract Co-Supplementation on Maximal and Endurance-Strength and Aerobic Power in Trained Male Triathletes: A Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Trial // *Nutrients.* – 2021. – №14(1). – С.40. – doi: 10.3390/nu14010040.

4. Cermak N., Gibala M., van Loon L. Nitrate supplementation improves 10 km time trial performance in trained cyclists // *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* – 2011. – №22:64–71. – doi: 10.1123/ijsnem.22.1.64.

5. Da Boit M., Mastalurova I., Brazaite G., McGovern N., Thompson K., Gray S.R. The effect of krill oil supplementation on exercise performance and markers of immune function // *PLoS ONE.* – 2015. – 10:e0139174. – doi: 10.1371/journal.pone.0139174.

6. Huang X., Zhang Z., Wang X., Wang G., Wang Y., Tang K., Gao B. Influence of Chronic Nitrate-Rich Beetroot Juice Supplementation on the Endurance Performance of Active Winter Triathletes: A Randomized Controlled Trial // *J Am Nutr Assoc.* – 2023. – №42(2). – С.195-206. –doi: 10.1080/07315724.2021.2021562.

7. Jäger R., Purpura M., Kingsley M. Phospholipids and sports performance // *J Int Soc Sports Nutr.* –2007. – №25;4:5. – doi: 10.1186/1550-2783-4-5.

8. Jiménez-Alfageme R., Martínez-Sanz J.M., Romero-García D., Giménez-Monzo D., Hernández Aparicio S., Sanchez-Oliver A.J., Sospedra I. Do Spanish Triathletes Consume Sports Supplements According to Scientific Evidence? An Analysis of the Consumption Pattern According to Sex and Level of Competition // *Nutrients.* – 2023. – №15(6):1330. – doi: 10.3390/nu15061330.

9. Sinclair A.J., Murphy K.J., Li D. Marine lipids: overview "news insights and lipid composition of Lyprinol" // *Allerg Immunol (Paris).* – 2000. – №32(7). – С.261-71.

10. Storsve A.B., Johnsen L., Nyborg C., Melau J., Hisdal J., Burri L. Effects of Krill Oil and Race Distance on Serum Choline and Choline Metabolites in Triathletes: A Field Study // *Front Nutr.* – 2020. – №7:133. – doi: 10.3389/fnut.2020.00133.

Рыбакова Полина Денисовна, спортивный нутрициолог, rybakova.poly@yandex.ru, «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТуСК» Москомспорта), Россия, Москва.

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS IN TRIATHLON: RECENT TRENDS

Rybakova Polina Denisovna, sports nutritionist, rybakova.poly@yandex.ru, "Center for Sports Innovative Technologies and National Teams Training of Moscow Department of Sports" (GKU "TSSTiSK" Moscomsport), Russia, Moscow.

Abstract. Nutritional supplements can contribute to optimal performance in a race if they have proven efficacy and are used according to scientifically validated supplementation protocols. Based on the principles of evidence-based medicine, this article presents nutritional supplements for triathletes that have received special attention over the past five years. The study revealed that supplements of krill oil, nitrate-enriched beet juice, and its combination with citrulline can enhance the performance of triathletes in various tests.

Keywords: triathlon, supplements, krill oil, beet juice, citrulline

References

1. Miroshnikov A. B. *Germenevtika nauchnyh issledovanij: issledovatel'skaja piramida, finansirovanie i konflikt interesov // Terapevt.* – 2019. – № 2. – S. 40-50.
2. Miroshnikov, A. B. *Pitanie v triatlone : Sportivnaja nutriciologija / A. B. Miroshnikov, A. V. Meshtel', A. V. Smolenskij.* – Moskva : Sport, 2023. – 210 s.
3. Burgos J., Viribay A., Fernández-Lázaro D., Calleja-González J., González-Santos J., Mielgo-Ayuso J. *Combined Effects of Citrulline Plus Nitrate-Rich Beetroot Extract Co-Supplementation on Maximal and Endurance-Strength and Aerobic Power in Trained Male Triathletes: A Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Trial // Nutrients.* – 2021. – №14(1). – P.40. – doi: 10.3390/nu14010040.
4. Cermak N., Gibala M., van Loon L. *Nitrate supplementation improves 10 km time trial performance in trained cyclists // Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* – 2011. – №22:64–71. – doi: 10.1123/ijsnem.22.1.64.
5. Da Boit M., Mastalurova I., Brazaite G., MCGovern N., Thompson K., Gray S.R. *The effect of krill oil supplementation on exercise performance and markers of immune function // PLoS ONE.* – 2015. – 10:e0139174. – doi: 10.1371/journal.pone.0139174.
6. Huang X., Zhang Z., Wang X., Wang G., Wang Y., Tang K., Gao B. *Influence of Chronic Nitrate-Rich Beetroot Juice Supplementation on the Endurance Performance of Active Winter Triathletes: A Randomized Controlled Trial // J Am Nutr Assoc.* – 2023. – №42(2). – P.195-206. – doi: 10.1080/07315724.2021.2021562.
7. Jäger R., Purpura M., Kingsley M. *Phospholipids and sports performance // J Int Soc Sports Nutr.* – 2007. – №25;4:5. – doi: 10.1186/1550-2783-4-5.
8. Jiménez-Alfageme R., Martínez-Sanz J.M., Romero-García D., Giménez-Monzo D., Hernández Aparicio S., Sanchez-Oliver A.J., Sospedra I. *Do Spanish Triathletes Consume Sports Supplements According to Scientific Evidence? An Analysis of the Consumption Pattern According to Sex and Level of Competition // Nutrients.* – 2023. – №15(6):1330. – doi: 10.3390/nu15061330.
9. Sinclair A.J., Murphy K.J., Li D. *Marine lipids: overview "news insights and lipid composition of Lyprinol" // Allerg Immunol (Paris).* – 2000. – №32(7). – P.261-71.
10. Storsve A.B., Johnsen L., Nyborg C., Melau J., Hisdal J., Burri L. *Effects of Krill Oil and Race Distance on Serum Choline and Choline Metabolites in Triathletes: A Field Study // Front Nutr.* – 2020. – №7:133. – doi: 10.3389/fnut.2020.00133.

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ТРИАТЛОНЕ НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Христофоров А.Н.

***Аннотация.** Важнейшее значение массового спорта состоит в том, что именно многочисленность атлетов-любителей дает возможность выявления наиболее подготовленных и мотивированных для дальнейшего их совершенствования в избранном виде спорта, то есть спорт массовый – основной поставщик резервов для спорта высших достижений. Зрелищность соревнований по триатлону привлекает многочисленных болельщиков, а доступность и демократичность правил, дает возможность всем желающим оценить свои силы и поверить в себя.*

***Ключевые слова:** триатлон, массовый спорт, стратегия развития, популяризация*

Введение. Именно массовый спорт, доступный для различных возрастных категорий, формирует спортивное долголетие атлетов и преемственность поколений, когда на старт выходят родители и дети, а иногда и внуки, а ветераны и спортсмены-любители ведут своих детей в триатлон.

Включение в состав триатлона локомоций, воздействующих на различные физические качества и группы мышц, способствует гармоничному развитию организма. Тренировки на местности, открытых водоемах и площадках при разнообразных погодных условиях закаливают, развивают у спортсменов настойчивость и терпеливость. Особенно ценно то, что, благодаря плаванию в открытых водоемах и освоению правил поведения на воде, триатлеты получают навыки действий в экстремальных ситуациях. Расположение и протяженность трасс тренировок и соревнований стимулирует знакомство с местностью, тем или иным городом, его окраинами и окрестностями, что в итоге формирует интерес к своей стране и окружающему миру. Спортсмены познают малую родину, формируется патриотизм, любовь к своей стране. Благодаря освоению техники и правил велоезды у занимающихся триатлоном формируется культура вождения велосипеда и поведения на дороге, особенно актуальные для жителей современного мегаполиса. Необходимость обслуживать технику прививает прикладные навыки и помогает профессиональной ориентации молодежи.

Основная часть. В соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации «массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях» [5]. Именно из представителей массового спорта комплектуются группы в спортивных школах и формируется резерв сборной команды региона. Лучшие спортсмены края или области участвуют в первенствах и чемпионатах России, а затем представляют свою страну на международных стартах.

По этой причине особенно важно упорядочение системы спортивного отбора и прогнозирования в триатлоне Красноярского края, что даст возможность своевременно учитывать преимущества того или иного

перспективного спортсмена и его индивидуальные особенности. Индивидуализированное построение подготовки в свою очередь требует формирование системы логистики на всем протяжении спортивного пути атлета [1, 2, 3], научно-методического и управленческого сопровождения тренировочного и восстановительного процессов.

В широком многообразии физкультурно-спортивной жизни города, региона и страны спортивной школе или клубу особенно важно определить собственные преимущества, найти свою «нишу». Так в СШОР «Здоровый мир» г. Красноярск сформирована стратегия подготовки спортивного резерва от неолимпийских (кроссовых) дисциплин к олимпийскому триатлону на базе местных климатогеографических и инфраструктурных условий [6]. Особенностью Красноярска и центральных районов края является их расположению вблизи отрогов Саян на стыке различных ландшафтов. Так с юга к городу примыкают сопки и скальные массивы, с запада и востока располагается таежная местность, а с севера – лесостепь. Благодаря этому к преимуществам региона можно отнести широкое разнообразие естественных трасс для кроссовой подготовки как беговой, так и велосипедной. Континентальный климат с выраженными морозами зимой и жарким летом оказывает закаливающее воздействие на атлетов, значительную часть времени тренирующихся на открытом воздухе. Одновременно можно отметить такие проблемы развития триатлона в регионе, как недостаточная обеспеченность шоссейными велотрассами, подходящими для подготовки спортсменов, и отсутствие оборудованных комплексов велосипедного спорта, а также короткий летний период, в течение которого температура воды в открытых водоемах соответствует рекомендованной для тренировок и соревнований пловцов.

С учетом вышесказанного оптимальным вариантом тренировочного процесса было признано построение базовой подготовки следующим образом:

- велосипедная подготовка строится в основном с использованием горных (кросскантрийных) велосипедов с переходом к тренировкам на шоссе в условиях тренировочных сборов;
- основная часть беговой подготовки проводится на грунтовых дорожках и слабопересеченных трассах, а также на стадионах и в пригородных рекреационных зонах;
- технику плавания спортсмены осваивают и совершенствуют в бассейне с переходом в условиях сборов на открытые водоемы.

Выводы:

1. Из ближайших задач, стоящих перед нами на пути повышения эффективности подготовки в массовом триатлоне, хотелось бы отметить необходимость построения научно-обоснованной системы спортивного отбора для комплектования команд, поскольку в настоящее время преобладает его стихийная форма, что приводит к потерям контингента, времени и средств. Для решения этой задачи на базе Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета с нового, 2023-2024 учебного года, в учебный план специальности «Физическая культура и спорт» введена дисциплина «триатлон», освоение которой даст возможность выпускникам

работать тренерами по триатлону, применяя в процессе подготовки спортсменов достижения современной науки.

2. Актуально и востребовано получение на базе геоинформационных систем всесторонней информации об обеспеченности городов и районов края физкультурно-спортивными и рекреационными ресурсами (спортивные сооружения, тип и рельеф местности, наличие и состояние трасс, естественных водоемов и др.) применение которых в целях повышения массовости циклических видов спорта и триатлона, в частности, возможно и целесообразно.

Литература

1. Вериго, Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вестн. Краснояр. гос. агр. ун-та. – 2014. – № 7. – С. 239–242.

2. Комплексная тренировка в циклических видах спорта: учеб. пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 108 с

3. Триатлон: теория и практика тренировки: монография / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериго [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2015. – 244 с.

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.

6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2015 г. № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/71237620/#ixzz4i7NbDvU>.

Христофоров Андриян Николаевич, заслуженный тренер России, старший тренер отделения триатлона МАУ СШОР «Здоровый мир», Россия, Красноярск

STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN TRIATHLON ON THE EXAMPLE OF THE KRASNOYARSK TERRITORY

Hristoforov Andriyan Nikolaevich, Honored Coach of Russia, senior coach of the triathlon department of the SSHOR "Healthy World", Russia, Krasnoyarsk

Abstract. The most important importance of mass sports is that it is the large number of amateur athletes that makes it possible to identify the most prepared and motivated for their further improvement in their chosen sport, that is, mass sports are the main supplier of reserves for high-performance sports. The entertainment of triathlon competitions attracts numerous fans, and the accessibility and democratic nature of the rules, where both professional masters and amateur debutants start together, gives everyone the opportunity to evaluate their strength and believe in themselves.

Keywords: triathlon, mass sport, development strategy, popularization

References

1. Verigo, L. I. Programma kompleksnoj podgotovki sportsmenov triatletov kak sredstvo

povy`sheniya e`ffektivnosti trenirovki / L. I. Verigo, E. N. Danilova, A. N. Xristoforov // Vestn. Krasnoyar. gos. agr. un-ta. – 2014. – № 7. – S. 239–242.

2. Kompleksnaya trenirovka v ciklicheskih vidax sporta : ucheb. posobie / E. N. Danilova, A. N. Xristoforov, A. S. Gorbachev, D. V. Loginov. – Krasnoyar. : Sib. feder. un-t, 2019. – 108 s

3. Triatlon: teoriya i praktika trenirovki : monografiya / E. N. Danilova, A. N. Xristoforov, L. I. Verigo [i dr.]. – Krasnoyar. : Sib. feder. un-t, 2015. – 244 s.

4. Federal`ny`j zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ «O fizicheskoy kul`ture i sporte v Rossijskoj Federacii». [E`lektronny`j resurs] – Rezhim dostupa: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.

5. Federal`ny`j zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ «O fizicheskoy kul`ture i sporte v Rossijskoj Federacii». [E`lektronny`j resurs] – Rezhim dostupa: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038.

6. Postanovlenie glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha RF ot 28 sentyabrya 2015 g. № 61 «Ob utverzhdenii SP 2.1.2.3304-15 «Sanitarno-e`pidemiologicheskie trebovaniya k razmeshheniyu, ustrojstvu i soderzhaniyu ob`ektov sporta» [E`lektronny`j resurs]. – Rezhim dostupa: <http://base.garant.ru/71237620/#ixzz4i7NbDvU>.

УДК 796.338.28

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО ТРИАТЛОНУ В УСЛОВИЯХ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Христофоров А.Н., Христофорова В.А., Юрков А.С.

Аннотация. Одной из наиболее актуальных проблем, от решения которых непосредственно зависит успех тренировки спортивных резервов в различных видах спорта, является подготовка тренеров. При разработке рабочей программы учебной дисциплины «триатлон» для Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета за основу были приняты местные ландшафтные и климатические условия, а также особенности организации тренировок по этому виду спорта в Красноярском крае.

Ключевые слова: триатлон, тренер, подготовка, рабочая программа

Введение. При подготовке будущих тренеров по триатлону, наряду с изучением теории и методики преподавания циклических и комплексных видов спорта, важнейшими являются такие задачи, как:

– рассмотрение истории вида спорта в мире, стране и регионе, принятой в нем терминологии, что особенно актуально для относительно молодых видов спорта;

– формирование навыков организации и проведения занятий по триатлону в общеобразовательных учреждениях и спортивных школах, изучение методики тренировки спортсменов массовых разрядов, освоение компетенций, необходимых для применения триатлона в различных формах физического воспитания;

– создание условий для подготовки выпускников физкультурного вуза к самостоятельной организации и судейству соревнований по триатлону.

Основная часть. Современные представления о комплексных циклических видах спорта триатлон относят к многоборьям, тренировочная и соревновательная деятельность в которых осуществляется на открытом воздухе в пределах специально организованных трасс, как на естественном, так и

искусственном рельефе местности, а также на плоскостных и закрытых спортивных сооружениях. В полной мере сказанное применимо и к водоемам для проведения плавательного сегмента гонки – они могут быть естественные либо искусственные, открытого типа (пруды, водохранилища, заливы) и закрытые (плавательные бассейны).

Отличительные особенности техники двигательных действий в триатлоне летнем и зимнем, смежных видах спорта, в частности дуатлоне, непосредственно связаны с требованиями к ведению спортивной борьбы в различных погодноклиматических условиях при разнообразном рельефе местности и качестве покрытия трасс. Особенно актуально это в условиях Красноярского края, отличающегося исключительным разнообразием ландшафтов и погодных условий, так перепад температур воздуха в течение года может достигать до 80°С, а спортивная борьба в одни календарные даты разных лет может проходить на трассах как покрытых снегом, так и с открытым грунтом.

Технику двигательных действий триатлетов можно охарактеризовать как наиболее вариативную среди различных циклических видов спорта, постоянно адаптируемую к условиям места, времени гонки и погодным условиям. Теми же особенностями отличаются и технико-тактические действия в триатлоне, где для успешного выступления важно не только рационально организовать преодоление дистанции, как правило длинной или сверхдлинной, но быстро и эффективно перестроиться между существенно различающимися технически этапами соревнования.

Важность правильного выбора спортивного инвентаря, самостоятельного обслуживания его, индивидуальной экипировки и оборудования в триатлоне, а также риск возникновения в процессе тренировок опасных для здоровья спортсменов ситуаций диктует необходимость снабжения будущего тренера самыми разнообразными компетенциями, обучения его как основам технических знаний, так и спортивной гигиене, и оказанию первой доврачебной помощи.

На основании перечисленных особенностей рассматриваемого вида спорта оптимальным признано включение в рабочую программу подготовки тренеров по триатлону занятий лекционного и практического типа, а также самостоятельных работ с освоением следующих тематических элементов:

- современные представления о комплексных циклических видах спорта;
- отличительные особенности техники двигательных действий в триатлоне летнем и зимнем, смежных видах спорта (на примере дуатлона);
- технико-тактические действия в триатлоне и смежных видах спорта (на примере дуатлона);
- соревнования и судейство в триатлоне и смежных видах спорта (на примере дуатлона);
- спортивный инвентарь и оборудование в триатлоне, его выбор и обслуживание.

Выводы:

1. Подготовка тренеров по триатлону в условиях Красноярского края должна строиться на основе подробного учета местных ландшафтных и климатогеографических условий.

2. Планирование учебного процесса для студентов института физической культуры наиболее рационально на начало весны и первую половину лета, что дает возможность в полной мере использовать как зимние факторы подготовки, так и осуществить переход к тренировочному процессу в летнем триатлоне.

3. Знания и компетенции о возникновении рисков в процессе тренировок, опасных для здоровья спортсменов ситуаций и как их предусмотреть и что делать, если произошла экстренная ситуация.

Литература

1. Вериго, Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериго, Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров // Вестн. Краснояр. гос. агр. ун-та. – 2014. – № 7. – С. 239–242.

2. Комплексная тренировка в циклических видах спорта: учеб. пособие / Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров, А.С. Горбачев, Д.В. Логинов. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 108 с

3. Триатлон: теория и практика тренировки: монография / Е.Н. Данилова, А.Н.Христофоров, Л.И. Вериго [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2015. – 244 с.

Христофоров Андриян Николаевич, заслуженный тренер России, тренер отделения триатлона МАУДО «СШОР «Здоровый мир», г. Красноярск, Россия

Христофорова Влада Андрияновна, кандидат в мастера спорта, призер первенства России по триатлон кроссу, член сборной команды России по триатлон кроссу.

Юрков Андрей Сергеевич, доцент кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет, кандидат педагогических наук, Красноярск, Россия

THE SPECIFICS OF TRAINING TRIATHLON COACHES IN THE CONDITIONS OF THE KRASNOYARSK TERRITORY

Hristoforov Andriyan Nikolaevich, Honored Coach of Russia, coach of the MAUDO triathlon department "SSHOR "Healthy World", Krasnoyarsk, Russia

Hristoforova Vlada Andrianovna, candidate for Master of Sports, winner of the Russian Triathlon cross championship, member of the Russian national triathlon cross team

Yurkov Andrey Sergeevich, Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Siberian Federal University, Candidate of Pedagogical Sciences, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. One of their most pressing problems, the solution of which directly affects the success of training sports reserves in various sports, is the training of coaches. When developing the work program of the discipline "triathlon" for the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University, local landscape and climatic conditions, as well as the specifics of the organization of training in this sport in the Krasnoyarsk Territory were taken as a basis.

Keywords: triathlon, trainer, training, work program

References

1. Verigo, L. I. Programma kompleksnoj podgotovki sportsmenov triatletov kak sredstvo povыsheniya e`ffektivnosti trenirovki / L. I. Verigo, E. N. Danilova, A. N. Khristoforov // Vestn. Krasnoyar. gos. agr. un-ta. – 2014. – № 7. – S. 239–242.

2. Kompleksnaya trenirovka v ciklicheskix vidax sporta : ucheb. posobie / E. N. Danilova, A. N. Khristoforov, A. S. Gorbachev, D. V. Loginov. – Krasnoyarsk : Sib. feder. un-t, 2019. – 108 s

3. Triatlon: teoriya i praktika trenirovki : monografiya / E. N. Danilova, A. N. Khristoforov, L. I. Verigo [i dr.]. – Krasnoyarsk : Sib. feder. un-t, 2015. - 244 s.

ЧАСТЬ 2 – Материалы Очередной конференции Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», 21 ноября 2023 г.

УДК 796

ДОКЛАД ПРЕЗИДЕНТА ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ТРИАТЛОНА РОССИИ» НА ОЧЕРЕДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ

Шойгу К.С.

Аннотация. Общероссийской общественной организацией «Федерация триатлона России» (ФТР) в 2023 году продолжалась активная работа по реализации программы развития вида спорта «триатлон» в Российской Федерации. В результате системной работы были достигнуты заявленные как качественные показатели по обеспечению стабильной работы системы подготовки спортсменов, обеспечению МТО отделений по триатлону, регулярное проведение спортивных соревнований, так и количественные показатели по числу занимающихся триатлоном, числу тренеров и судей, а также количеству региональных федераций по триатлону.

Ключевые слова: триатлон, развитие триатлона, региональные спортивные федерации по триатлону, Олимпийский резерв в триатлоне, антидопинговое обеспечение в триатлоне, судьи триатлона

Основными направлениями деятельности Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России» для достижения целей программы развития [1] являются: развитие вида спорта «триатлон» на региональном уровне; развитие образовательного направления для повышения компетенций специалистов всех уровней и направлений, работающих в триатлоне; повышение результатов Олимпийского резерва; развитие детского триатлона как основы спорта высших достижений; работа по антидопинговому обеспечению.

Развитие триатлона в регионах страны. В настоящее время на территории России зарегистрировано 60 региональных спортивных федераций по виду спорта «триатлон», в процессе регистрации находятся 3 региональных спортивных федераций: Ямало-Ненецкий автономный округ, Ханты-Мансийский автономный округ, Тамбовская область. В 2023 году создано 3 новые региональные федерации: Ивановская область, Республика Мордовия, Костромская область.

Важным в развитии профессионального спорта является массовость детского спорта для масштабирования селекции, поэтому одним из ключевых моментов в региональном развитии становится открытие спортивных отделений, секций, групп по виду спорта. В 2023 году открыто 13 новых секций, отделений, групп в 11 субъектах страны: Пермь, Саранск, Ставрополь, Владивосток (2), Хабаровск, Тобольск, Йошкар-Ола, Новомосковск, Краснодар (2), Сыктывкар, Рязань.

Говоря о развитии спорта в субъектах, важно обозначить проведение спортивных соревнований на территории новых регионов, как основного

драйвера развития вида спорта. Так, в 2023 году впервые за всю историю российского триатлона всероссийские старты на своей территории приняли 5 субъектов: Республика Марий Эл, Рязанская область, Волгоградская область, Калининградская область, Липецкая область.

Впервые в 2023 году прошли официальные соревнования в рамках регионального Единого календарного плана в 8 субъектах: Вологодская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Брянская область, Республика Дагестан, Карачаево-Черкесская Республика, Севастополь, Хабаровский край, Ульяновская область.

Из года в год увеличивается общее количество регионов, где проходят всероссийские соревнования в рамках Единого календарного плана Минспорта РФ: в 2021 – 14 субъектов; в 2022 – 23 субъекта; в 2023 году – 27 субъектов.

Для финансовой поддержки наиболее активных регионов, ФТР с 2022 года проводит Грантовый конкурс, который предполагает разработку и защиту региональными спортивными федерациями проектов развития триатлона в своем регионе. Призовой фонд грантовых средств в 2022 году составил 1 000 000 рублей. В 2022 году было подано 11 проектов, количество регионов, принявших участие – 10.

В 2023 году грантовый конкурс проведен в 2 этапа. Общий объем призовых средств составил 6 000 000 рублей (в конце прошлого года планировали лишь 1 000 000 рублей). Количество заявок, поступивших от регионов-участников – 37, количество регионов, принявших участие – 27. ФТР поддержала 11 проектов в различных конкурсных направлениях. В настоящее время проекты победителей реализуется во Владимирской области, Республиках Коми и Карелия.

В 2023 году ФТР продолжила осуществление программы по поставке МТО в регионы. Общий объем поддержки составил 15 млн. рублей. Поддержано 8 субъектов.

Образовательный блок. Большое внимание ФТР уделяется проблеме подготовки квалифицированных кадров. Федерация способствует поддержке как уже имеющихся программ различных уровней обучения, так и созданию новых, специфически ориентированных на образование в сфере триатлона.

Высшее образование. С 2023 года программа высшего образования по виду спорта «триатлон» (специализация «Тренер в избранном виде спорта. Триатлон») реализуется на базе четырех ВУЗов страны:

– Российский университет спорта ГЦОЛИФК (Москва) – в 2023 году поступило 5 студентов;

– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) – в 2023 году поступило 3 студента;

– Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Краснодар) – в 2023 году поступил 1 студент

– Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Омск) – в 2023 году поступило 3 студента.

Курсы переподготовки и повышения квалификации. В 2023 году 53 специалиста прошли обучение по программам переподготовки и повышения

квалификации. Отмечу, что курс профессиональной подготовки для тренеров по триатлону был реализован на базе Поволжского федерального университета, а два других курса повышения квалификации – в рамках программы Минспорта «Спорт – норма в жизни» (Кубанский и Сибирский профильные ВУЗы в сфере физической культуры и спорта). Также ФТР совместно со специалистами РУС ГЦОЛИФК был разработан курс повышения квалификации для тренеров, который реализовывался на ресурсной базе ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [2]. Данный курс успешно освоили 50 специалистов.

Для информации: 60% слушателей, прошедших обучение, задействованы в той или иной части в деятельности региональных федераций (судейство на спортивных мероприятиях, в качестве тренера в отделениях триатлона, в организации спортивных мероприятий и деятельности федерации), 40% слушателей, прошедших обучение на курсах ФТР готовы и открыты к сотрудничеству с региональной федерацией по виду спорта триатлон.

Образование судейского корпуса. Ещё один блок, который был введен в 2022 году с целью укрепления регионального направления – это развитие судейского корпуса ФТР. До 2022 года вообще не было официального реестра судей, в 2022 году было начато формирование реестра судей. На тот момент, реестр включал в себя 350 судей. В 2023 году реестр судей включает в себя 650 человек. В 2022 году проведено всего 3 всероссийских судейских семинара. В 2023 году проведено уже 7 судейских семинаров. Разработан сайт для получения судейского сертификата ФТР, где судьи проходят тестирование.

Планы по образовательному блоку на 2024 год. В 2024 году просветительско-образовательная деятельность ФТР будет продолжена реализацию по всем уровням образования. Будет продолжено информирование и направление специалистов на обучения в рамках проекта «Спорт – норма жизни». Также в планах продолжение реализации уже имеющихся курсов дополнительного образования и организация новых курсов, учитывая потребности региональных специалистов.

Также в планах – организация совместного курса дополнительного образования (профессиональная переподготовка) с Московским педагогическим государственным университетом (МПГУ) с целью привлечения в триатлон наиболее талантливых студентов старших курсов.

Детский триатлон. Основной результат работы Федерации в области детского триатлона – проведение серии стартов «Лига триатлона. Дети» в 9 городах России и организация Детского Кубка ФТР в Крылатском (Москва) в сроки проведения Чемпионата России по триатлону, а также проведение Детской Конференции Кидс.

Всего в рамках Детской Лиги ФТР в 2023 году состоялось 9 стартов в 8 регионах России (Ярославль, Кемерово, Москва, Казань, Волгоград, Альметьевск, Санкт-Петербург, Липецк), в которых приняло участие 1800 детей. В Детском Кубке ФТР приняло участие более 360 детей

Планы по развитию проекта «Лига Триатлона. Дети» на 2024 год: сократить количество стартов с 9 до 6 (изменения в количестве стартов связаны с желанием ФТР сделать более масштабные праздники триатлона для детей),

увеличить количество участников и превысить планку в 2000 детей, повысить качество проведения детских стартов.

Результаты работы в блоке «Олимпийский Резерв». Состав Олимпийского резерва пополнился пятью спортсменами. Проведено 6 тренировочных сборов: Волгоград, Алания (Турция), Ларнака (Кипр), Москва, Сочи, Кабардинка. Для работы со спортсменами привлечены новые специалисты.

В спортивную подготовку были введены новые педагогические технологии и специальное оборудование, обеспечивающие контроль тренировочной деятельности для определения текущих возможностей спортсменов:

- работа с современными датчиками: газоанализатор, лактометр, датчики температуры ядра тела, датчики насыщения мышц кислородом;
- кардиограмма до/после ТМ;
- анализы крови во время ТМ, углубленное мед. обследование 2 раза в год;
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- введение спортивного устава в команде и пр.

В 2023 году спортсмены Олимпийского резерва Федерации триатлона России занимают первые места на Первенствах России по триатлону [3].

В планах на 2024 год: проведение 7 тренировочных сборов и обеспечение участия спортсменов в 11 внутрисерийских стартах.

Работа в области антидопингового обеспечения. В 2023 году проведено 12 обучающих мероприятий для различных групп спортсменов, тренеров, персонала спортсменов. В них приняло участие более 100 человек: молодёжные составы сборной команды России по триатлону, юниорские составы, основные составы, представители и спортсмены как зимнего, так и летнего триатлона, специализирующиеся на различных дистанциях. Обучение проходило на различные темы, рекомендованные РАА РУСАДА для проведения антидопинговых мероприятий.

Также хотелось бы отметить важное нововведение в области антидопинговой политики – мы впервые провели викторину OUTREACH для 150 детишек в рамках Детского Кубка в Крылатском (Москва), таким образом, мы начинаем прививать нулевую терпимость к допингу с самого раннего возраста детей.

В 2024 году Федерация триатлона России продолжит активную работу в сфере борьбы с допингом. Планируется проведение обучения для региональных Федераций и для различных групп слушателей, в том числе и для родителей юных спортсменов. Отдельное внимание будет уделено регионам. Так в каждом регионе планируется наличие ответственного за реализацию антидопинговой политики.

Итоги соревновательного сезона 2023. 2023 год, несмотря на фактическое отсутствие международных стартов, был крайне насыщен внутренними соревнованиями, на которых спортсмены показывали отличные результаты. Эти результаты подтвердились и на тех международных гонках, в которых нашим ребятам все-таки удалось выступить – это Гран-При по триатлону во Франции (Рясова – две гонки – золото, одна гонка – серебро), старт в Бресте и Айрон Тур во Франции, где среди женщин Рясова заняла первое место, Диана Исакова – второе, среди мужчин Григорий Антипов занял второе место, Дима Полянский – 6 место.

После окончания соревновательного сезона произошли кадровые изменения в тренерском штабе, что связано с присоединением новых дисциплин (ПОДА-триатлона и триатлона слепых) к виду спорта «триатлон». Сергей Анатольевич Карачаров, по его собственному желанию, будет тренировать спортсменов-триатлетов ПОДА, а также триатлетов из спорта слепых. На данный момент Федерация рассматривает на пост главного тренера Полянского Дмитрия Андреевича.

Большая работа была проведена и по другим направлениям: это и подготовка наших юниоров, и работа программы Олимпийского резерва во главе с Голдовским Кириллом Михайловичем. В 2023 году удалось масштабно поработать с неолимпийскими видами спорта, в частности, с зимним триатлоном – Федерация впервые закупает для сборников комплекты тренировочной одежды и спортивной формы для выступлений, а также организовала 2 полноценных тренировочных сбора.

В 2023 году проведена большая и плодотворная работа по всем вышеперечисленным фундаментальным блокам, намечены планы на 2024 год. Существенно улучшились показатели по всем направлениям работы Федерации относительно 2022 года. Увеличилась материальная поддержка регионов, спортсменов, специалистов, работающих со спортсменами. Улучшилось качество проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. Увеличилось количество квалифицированных специалистов, работающих в триатлоне. Несмотря на международные ограничения, статистическая информация о деятельности ФТР показывает рост и развитие во всех направлениях.

Литература

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/0bbae4bd49b17d6f685174d82710561d2de35210.pdf>
2. <https://fcpsr.ru/cat/1/1/38>
3. <https://rustriathlon.ru/results>

Шойгу Ксения Сергеевна, Президент Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», Россия, Москва

REPORT BY THE PRESIDENT OF THE RUSSIAN PUBLIC ORGANIZATION «RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION» K.S. SHOIGU AT THE REGULAR CONFERENCE OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION

Shoigu Ksenia Sergeevna, President of the Russian public organization «Russian Triathlon Federation», Russia, Moscow

Abstract. In 2023, the Russian public organization «Russian Triathlon Federation» (RFF) continued active work to implement the program for the development of the sport «triathlon» in the Russian Federation. As a result of systematic work, the stated qualitative indicators were achieved to ensure the stable operation of the training system for athletes, providing logistics for triathlon departments, regular holding of sports competitions, and quantitative indicators for the number of people involved in triathlon, the number of coaches and judges, as well as the number of regional triathlon federations.

Keywords: triathlon, triathlon development, regional triathlon sports federations, Olympic reserve in triathlon, anti-doping support in triathlon, triathlon judges

Reference

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/0bbae4bd49b17d6f685174d82710561d2de35210.pdf>
2. <https://fcpssr.ru/cat/1/1/38>
3. <https://rustriathlon.ru/results>

УДК 796

ДОКЛАД ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ НА ОЧЕРЕДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ В 2023 ГОДУ

Касимов И.Ш.

***Аннотация.** Миссия регионально-образовательного блока Общероссийской спортивной федерации – сформировать и укрепить базисные условия, способствующие развитию триатлона в России. Целью является развитие, пропаганда и популяризация триатлона в Российской Федерации, повышение роли данного вида спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, укреплении здоровья и способствованию формированию здорового образа жизни населения. Приоритетная задача блока – укрепить точки роста в регионах – региональные спортивные федерации по триатлону.*

***Ключевые слова:** развитие триатлона, региональное развитие триатлона, региональные спортивные федерации по триатлону, отделения по триатлону*

В 2023 году плодотворная работа в направлении регионального развития способствовала созданию 6 новых Региональных Федераций по виду спорта «триатлон»: Ивановская область, Республика Мордовия, Костромская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Ханты-Мансийский автономный округ, Тамбовская область. Таким образом к концу 2023 года общее количество региональных федераций по виду спорта «триатлон» достигло – 63. Важно отметить, что в 14 регионах России триатлон является базовым видом спорта, что соответственно предусматривает ряд прерогатив, в том числе дополнительное финансирование из федерального бюджета.

Открытие новых отделений по триатлону идет с опережением плана утвержденной программы развития [1]. В 2023 году открыто 13 новых отделений. Таким образом по всей России на конец 2023 года работает 77 отделений по триатлону. Также развивают деятельность 2 студенческие секции на базе ВУЗов в Липецке и Рязани. Вновь открыты школьные секции по триатлону в Курской области (МБОУ СОШ №60) и Республике Татарстан (МАОУ «Полилингвальная гимназия «Адымнар-Альметьевск»).

В рамках реализации административно-организационной поддержки проведено свыше 80 встреч в регионах с представителями органов

исполнительной власти в сфере ФКиС, направлено свыше 120 обращений руководства ФТР в адрес глав регионов и региональных ведомств. Выделено свыше 15 млн. рублей материально-технической поддержки 8 региональным федерациям для закупки инвентаря и оборудования [2].

Впервые проведены Всероссийские соревнования (ВС) по триатлону сразу в 5 регионах: Республика Марий Эл, Рязанская область, Волгоградская область, Калининградская область, Липецкая область. Кроме того, впервые в этом году прошли официальные спортивные соревнования в 8 следующих регионах: Вологодская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Брянская область, Республика Дагестан, Карачаево-Черкесская Республика, город Севастополь, Хабаровский край, Ульяновская область. Статистика показывает высокие темпы увеличения количества регионов, где проходят Всероссийские соревнования. В 2021 году ВС проводились в 14 регионах, в 2022 г. – в 23 регионах, в 2023 году – в 27 регионах. Таким образом, ФТР существенно расширяет географию спортивных мероприятий по триатлону на территории России.

Еще один блок, который ведется с 2022 года в разрезе укрепления регионального направления – это развитие судейского корпуса ФТР. До 2022 года не было официального реестра судей и не велся какой-либо учет специалистов судейской деятельности. В 2023 году был сформирован реестр судей и в настоящее время он включает в себя 450 человек. ФТР систематически увеличивает количество судейских семинаров. Так в 2022 году проведено 3 судейских семинара, а в 2023 году проведено уже 7 судейских семинаров. Также в 2023 году разработан сайт для судей, где они могут проверить свои знания и получить сертификата ФТР. В 2023 году внесены корректировки в правила вида спорта «триатлон». Стоит отметить, что изменения в правила не вносились с 2018 года [3].

В рамках достижения целей по популяризации триатлона на региональном уровне, в 2023 году впервые проводился Единый Всероссийский день «Урок триатлона». Мероприятие реализовывалось совместно с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством спорта Российской Федерации и региональными федерациями по триатлону в образовательных учреждениях дошкольного и школьного образования. Проект длился в течение 1 месяца – с 11 сентября по 16 ноября и показал большую заинтересованность в проведении данного формата мероприятий. Всего приняли участие 609 образовательных учреждений из 56 регионов. Медиа-охват по состоянию на конец октября – 15 млн.

Предложения в рамках стратегической парадигмы развития регионально-образовательного блока ФТР.

Есть понимание, что к настоящему времени сформирован основной костяк регионального развития триатлона, верхнеуровнево укреплены федерации в ключевых регионах. Другими словами – создан базис. Полагаем целесообразным перейти к надстройке, в парадигме которой предлагаем включить следующие позиции:

– внедрение практики проведения форсайт-сессий по стратегическому планированию до 2028 года с участием региональных команд (руководители и специалисты РСФ, тренеры, региональные партнёры, органы исполнительной власти в сфере ФКиС);

– мотивация регионов по конкретным позициям. В качестве пробного этапа предлагается проведение Всероссийского конкурса на лучшую организацию работы отделения по триатлону в спортивных школах с призовым фондом в 1 500 000 рублей (1 место – 750 000 рублей, второе место – 500 000 рублей, третье место – 250 000 рублей);

– отдельным блоком работы является предложение по организации антропометрических, научно-исследовательских работ по выявлению российских регионов с наиболее выносливыми генотипами (Чувашия, Марий Эл, СКФО, Волгоград и другие);

– организация и проведение конкурса «Лучший спортивный судья по триатлону» с призовым фондом в 150 000 рублей (первое место – 75 000 рублей, второе место – 50 000 рублей, третьем место – 25 000 рублей);

– издание карманного варианта сборника по правилам вида спорта «триатлон» для судейского корпуса;

– утверждение Положения по аттестации судей по триатлону.

Литература

1. SKM_C257i230123095900 (rustriathlon.ru)
2. SKM_C257i230405111100 (rustriathlon.ru)
2. <https://rustriathlon.ru/documents/main>

Касимов Ибрагим Шухратович, исполнительный директор Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», Россия, Москва

REPORT OF THE EXECUTIVE DIRECTOR OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION AT THE REGULAR CONFERENCE OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION IN 2023

Kasimov Ibrahim Shukhratovich, Executive Director of the All-Russian public organization «Russian Triathlon Federation», Russia, Moscow

Abstract. The mission of the regional-educational blok is to create and strengthen the basic conditions conducive to the development of triathlon in Russia. The aim is the development, promotion and popularization of triathlon in the Russian Federation, increasing the role of this sport in the comprehensive and harmonious development of personality, strengthening health and contributing to the formation of a healthy lifestyle of the population. The priority task of the blok is to strengthen the growth points in the regions – regional triathlon sports federations.

Keywords: triathlon development, regional triathlon development, regional triathlon sports federations, triathlon departments

Reference

1. SKM_C257i230123095900 (rustriathlon.ru)
2. SKM_C257i230405111100 (rustriathlon.ru)
2. <https://rustriathlon.ru/documents/main>

ДОКЛАД РУКОВОДИТЕЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОЧЕРЕДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ

Медведева А.Е.

***Аннотация.** Должность руководителя направления по образовательно-просветительской деятельности была введена в Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России» (далее ФТР) в 2022 году в связи с необходимостью увеличения количественного и качественного состава региональных специалистов, обеспечивающих подготовку спортсменов и специалистов, ответственных за развитие триатлона. В обязанности руководителя входит разработка и реализация плана мероприятий научно-образовательного блока ФТР. В течение года реализуется порядка 20-25 различных мероприятий: мастер-классы, методические семинары, курсы повышения квалификации, научно-практические семинары, семинары для судей, научно-практическая конференция, разработка методических пособий и печатных материалов. Целевой аудиторией данных мероприятий являются руководители региональных спортивных федераций по триатлону, тренеры и иные специалисты, работающие со спортсменами, студенты профильных ВУЗов, дети и родители детей, занимающихся триатлоном, учителя и инструкторы физической культуры общеобразовательных школ и дошкольных образовательных учреждений.*

***Ключевые слова:** триатлон, дисциплины триатлона, образовательно-просветительская деятельность*

В 2023 году по научно-образовательному направлению ФТР была проведена фундаментальная работа по развитию судейского корпуса, повышению компетенций руководящего и тренерского состава региональных спортивных федераций по виду спорта «триатлон», разработок методических материалов для педагогов дошкольных образовательных учреждений, внесению новых дисциплин триатлона во Всероссийский реестр видов спорта [2].

С января по декабрь 2023 г. состоялось 7 судейских семинаров. Разработан информационный сайт для судейского блока ФТР, где судьи могут получить необходимую информацию и пройти тестирование для проверки своих знаний [1]. Также началось формирование реестра спортивных судей по триатлону.

В 2023 году началась разработка методического пособия для педагогов ДОУ по обучению триатлону детей 5-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях на базе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Триатлоша». Методическое пособие разработано с целью расширения и дополнения разделов программы для помощи педагогам в ее реализации. Пособие направлено в ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации для получения заключения экспертно-методического совета.

В целях повышения компетенций и совершенствования знаний тренеров региональных спортивных федераций и организаций, в сентябре 2023 года была разработана дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Специфика организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «триатлон» совместно с заслуженным тренером России по

триатлону, мастером спорта СССР, старшим преподавателем кафедры теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа РУС «ГЦОЛИФК» Бутковым Дмитрием Анатольевичем. Программа реализовывалась совместно с ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [2]. Трудоемкость программы составляла 72 часа. Курс повышения квалификации проходил в дистанционном формате на платформе webinar. 50 человек прошли обучение на курсе, в том числе 2 региональные федерации централизованно направили на обучение своих специалистов (Федерация триатлона республики Коми – 8 человек, Федерация триатлона Рязанской области – 2 человека). ФТР возместила 50% стоимости за обучение каждому слушателю программы.

В 2023 году проделана большая работа по интеграции дисциплин ПОДА-триатлона в ведение ФТР. Интеграция заняла длительный период времени и включала в себя со стороны Федерации ПОДА сбор и подачу в Министерство спорта РФ необходимых документов для исключения дисциплин ПОДА-триатлона из ВРВС (Всероссийский реестр видов спорта), со стороны ФТР – сбор и подачу документов, необходимых для включения дисциплин ПОДА-триатлона в ВРВС. 28 сентября 2023 года комиссия Министерства спорта Российской Федерации по признанию видов спорта, спортивных дисциплин и включению их во Всероссийский реестр видов спорта рекомендовала признать спортивные дисциплины «ПОДА – триатлон (PTWC)», «ПОДА – триатлон (PTS2, PTS3)», «ПОДА – триатлон (PTS4)», «ПОДА – триатлон (PTS5)», «ПОДА – триатлон (PTWC, PTS2, PTS3, PTS4)» вида спорта «триатлон» [3].

Также в 2023 году был подан пакет документов в Министерство спорта Российской Федерации для признания двух новых спортивных дисциплин вида спорта «триатлон»: «Дуатлон – лыжная гонка» и «Триатлон – лыжная гонка – эстафета – смешанная (2 человека x 2 дистанции)». Целесообразность внесения «Дуатлон – лыжная гонка» и «Триатлон – лыжная гонка – эстафета – смешанная (2 человека x 2 дистанции)» в ВРВС обоснована включением данных дисциплин в программы Чемпионатов мира, Первенств мира и Чемпионатов Европы и вытекающей из этого необходимости проведения Чемпионатов и Первенств России, а также присвоением разрядов и званий. 28 сентября 2023 года комиссия Министерства спорта Российской Федерации по признанию видов спорта, спортивных дисциплин и включению их во Всероссийский реестр видов спорта рекомендовала признать спортивные дисциплины «Триатлон – лыжная гонка – эстафета – смешанная (2 человека x 2 дистанции)» вида спорта «триатлон» [3].

Выводы. Открытие новых отделений по триатлону в спортивных учреждениях регионов Российской Федерации затрудняют не только вопросы, связанные с материально-техническим обеспечением, но и в большей степени кадровые вопросы. Поэтому для полноценного развития триатлона и на всероссийском, и на региональном уровне ФТР прилагает все усилия для увеличения штатных единиц тренерского штаба и повышения компетенций руководителей региональных федераций. Также для обеспечения преемственности занятий триатлоном и привлечения большего количества детей в триатлон, ФТР занимается разработкой методической литературы и проведением мероприятий, направленных на дошкольные и школьные образовательные учреждения.

Литература

1. <https://rustriathlon-certificate.ru/#test>
2. <https://fcpsr.ru/node/3816>
3. <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/priznanie-vidov-sporta-i-sportivnyh-disciplin-vserossijskij-reestr-vidov-sporta/>

Медведева Анна Евгеньевна, руководитель направления по образовательно-просветительской деятельности Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», МСМК по лыжным гонкам, чемпионка России по лыжным гонкам, участница чемпионата мира по лыжным гонкам, чемпионка мира триатлону, Москва, Россия

REPORT OF THE HEAD OF EDUCATION AND AWARENESS ACTIVITIES AT THE REGULAR CONFERENCE OF THE TRIATHLON FEDERATION

Medvedeva Anna Evgenievna, head of the educational and educational activities of the All-Russian public organization "Russian Triathlon Federation", MSMK in cross-country skiing, Russian champion in cross-country skiing, participant in the world championship in cross-country skiing, world champion in triathlon, Russia, Moscow

Abstract. The position of head of the direction for educational and educational activities was introduced in the All-Russian public organization "Russian Triathlon Federation" (hereinafter referred to as FTR) in 2022 due to the need to increase the quantitative and qualitative composition of regional specialists providing training for athletes and specialists responsible for the development of triathlon. The responsibilities of the manager include the development and implementation of an action plan for the scientific and educational block of the FTR. During the year, about 20–25 different events are implemented: master classes, methodological seminars, advanced training courses, scientific and practical seminars, seminars for judges, a scientific and practical conference, development of teaching aids and printed materials. The target audience of these events are the heads of regional triathlon sports federations, coaches and other specialists working with athletes, students of specialized universities, children and parents of children involved in triathlon, teachers and physical education instructors of secondary schools and preschool educational institutions.

Keywords: triathlon, triathlon disciplines, educational activities

References

1. <https://rustriathlon-certificate.ru/#test>
2. <https://fcpsr.ru/node/3816>
3. <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/priznanie-vidov-sporta-i-sportivnyh-disciplin-vserossijskij-reestr-vidov-sporta/>

УДК 796

ДОКЛАД РУКОВОДИТЕЛЯ ОТДЕЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОТЧЕТНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ

Обыденная И.А.

Аннотация. Триатлон – уникальный вид спорта. В России любительский триатлон начал развиваться семимильными шагами, чему в большой мере способствует политика Федерации триатлона России (ФТР), направленная на уделение внимания развитию

массовости и привлечению населения к занятиям триатлоном. И кроме ежегодного роста количества спортсменов-любителей в российском триатлоне, растёт и количество региональных команд, готовых организовывать мероприятия на достойном уровне.

Ключевые слова: любительский триатлон, серия любительских стартов по триатлону, «Лига триатлона», триатлеты-любители, спортсмены-любители

«Лига триатлона» – проект, организованный Общероссийской общественной организацией «Федерация триатлона России» в 2021 году. Спортивные мероприятия Лиги триатлона проводятся среди триатлетов-любителей, являющимися непрофессиональными спортсменами (не принимающих участие в официальных всероссийских соревнованиях по триатлону). Спортивные мероприятия Лиги триатлон проводятся на территории Российской Федерации и объединяют триатлетов-любителей со всей страны. Главными задачами данного цикла соревнований являются: популяризация вида спорта «триатлон» среди спортсменов-любителей, увеличение количества мероприятий для спортсменов-любителей по виду спорта «триатлон», пропаганда здорового образа жизни [1].

Соревнования в рамках Лиги триатлона способствуют расширению географии любительского триатлона и проведению качественных соревнований по триатлону для спортсменов-любителей в разных регионах Российской Федерации [2]. В 2023 году реализована подготовка и проведение пяти любительских соревнований: суперспринт (22 апреля, г. Москва), спринт и средняя дистанция (16-17 июня, г. Белово, Кемеровская область), спринт и стандартная дистанция (29-30 июля, г. Пермь), спринт и стандартная дистанция (5 августа, г. Санкт-Петербург), суперспринт и стандартная дистанция (19-20 августа, г. Москва). В соревнованиях приняло участие более 3 300 участников и более 20 000 зрителей [3]. Стоит отметить, что соревнования по триатлону всегда сопровождаются большим количеством зрителей, так как, в большинстве случаев, участники приезжают на соревнования вместе со своей семьей, которая поддерживает и помогает спортсмену.

Организаторы соревнований всегда учитывают, что подготовка спортсменов – любителей сильно отличается от подготовки профессиональных спортсменов именно поэтому одним из важных приоритетов развития серии стартов «Лига триатлона» является систематическое повышение безопасности проведения соревнований и в особенности безопасности соревновательных трасс для участников. Так в 2023 году старты Лиги триатлона, со стороны обеспечения безопасности, проводились по высоким стандартам профессионального спорта.

Немаловажное значение для удовлетворённости участников соревнований имеет организация судейства. Специфика массовых физкультурных мероприятий предполагает, во-первых, большое количество участников, во-вторых, сильно отличающийся уровень подготовки участников, в-третьих, многие участники не имеют большого опыта участия в соревнованиях и в следствие этого недостаточно осведомлены о правилах вида спорта «триатлон». Учитывая вышеперечисленное, Федерация триатлона России для организации

судейства соревнований Лиги триатлона всегда привлекает высококвалифицированный судейский состав, имеющий большой опыт проведения массовых соревнований среди любителей.

Федерацией триатлона России запланировано проведение в 2024 году уникального мероприятия в рамках серии стартов «Лига триатлон». Впервые в Москве пройдут соревнования среди триатлетов-любителей на длинной дистанции – 226 км. Данная дистанция состоит из плавания на 3,8 км, велогонка на 180 км и бега на 42,2 км. Старт будет проводиться в формате фестиваля, в программу которого будут включены II международная научно-практическая конференция и соревнования для детей – детский кубок ФТР.

В современных условиях эффективное существование и развитие вида спорта невозможно без обеспечения его массовости и совершенствования его форм (соревнования любителей триатлона, Дни триатлона, Фестивали триатлона, показательные выступления и др.). Цикл стартов «Лига триатлона» способствует решению данной задачи развития триатлона в стране и вывода любительского спорта на качественно высокий уровень.

Литература

1. <https://rustriathlon.ru/liga#formats>
2. https://rustriathlon.ru/liga/triathlon_legals.pdf
3. <https://rustriathlon.ru/liga/results>

Обыденная Ирина Александровна, руководитель отдела организации и поведения спортивных соревнований Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», Россия, Москва

REPORT OF THE HEAD OF THE DEPARTMENT OF ORGANIZATION AND CONDUCT OF SPORTS COMPETITIONS AT THE REGULAR CONFERENCE OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION

Obydennaya Irina Aleksandrovna, head of the department of organization and conduct of sports competitions of the public organization «Russian Triathlon Federation», Russia, Moscow

Abstract. Triathlon is a unique sport. In Russia, amateur triathlon began to develop by leaps and bounds, which is greatly facilitated by the policy of the Russian Triathlon Federation (RFF), aimed at paying attention to the development of mass participation and attracting the population to triathlon. And in addition to the annual increase in the number of amateur athletes in Russian triathlon, the number of regional teams ready to organize events at a decent level is also growing.

Keywords: amateur triathlon, series of amateur triathlon starts, «Triathlon League», amateur triathletes, amateur athletes

References

1. <https://rustriathlon.ru/liga#formats>
2. https://rustriathlon.ru/liga/triathlon_legals.pdf
3. <https://rustriathlon.ru/liga/results>

ДОКЛАД СУДЬИ ВСЕРОССИЙСКОЙ КАТЕГОРИИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН» НА ОЧЕРЕДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ

Пендзюх И.Н.

***Аннотация.** Триатлон ежегодно набирает популярность, возрастает количество спортсменов как в профессиональном, так и любительском сегментах. Благодаря усилиям Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России» (сокращенно ФТР) и организаторов спортивных и массовых соревнований за последние годы в виде спорта «триатлон» значительно увеличилось количество участников. Также в развитие триатлона активно включаются новые регионы. В настоящее время наблюдается значительное увеличение количества соревнований практически по всем дисциплинам вида спорта «триатлон». Очевиден рост качества организационного, материального и технического обеспечения спортивных соревнований со стороны организаторов и ФТР.*

***Ключевые слова:** триатлон, проведение соревнований по триатлону, безопасность соревнований по триатлону, травматизм на соревнованиях по триатлону*

Активное развитие и популяризация триатлона вывели соревнования на очередной уровень массовости по количеству участников и охвату регионов. Для развития набирающей темп динамики вовлечения населения в занятия триатлоном и участия в соревнованиях, целесообразно скорректировать подход к организации стартов, подготовки спортсменов и образовательной работы среди любителей.

В последнее время весьма актуальной является проблема проведения значительного количества стартов в одной местности в течение одного дня. Как правило, такие соревнования продолжаются весь световой день. На практике реализация большого количества соревнований требует существенного уплотнения графика стартов как в течение соревновательного дня, так и в течение сезона в целом.

Специфика процесса проведения соревнований по виду спорта «триатлон» и наличие значительного количества последовательных стартов в течение одного дня характеризуется следующими особенностями:

- необходимостью заблаговременного и длительного перекрытия городских дорог, задействования городских служб, спасателей, сотрудников полиции, ДПС, изменения маршрутов и графиков движения общественного транспорта;

- ограничением или исключением передвижения жителей города по привычным маршрутам;

- необходимостью раннего размещения инвентаря в транзитной зоне и дальнейшего длительного по времени периода ожидания старта спортсменами;

- возникновением непредвиденных задержек финиша спортсменов из предыдущих групп или обстоятельств сдвига времени стартов очередных групп спортсменов, в следствие чего, выходят из запланированных лимитов времени

дежурства бригады скорой помощи, сотрудники органов правопорядка, волонтеры и др.;

- значительной психологической и физической нагрузок на спортсменов, тренеров, организаторов, судей, волонтеров, городских служб и персонала соревнований.

Как показывает опыт проведения соревнований, комфортный режим стартов как для местного населения, так и спортсменов, организаторов, персонала, работников, судей предполагает завершение соревнований не позднее 14:00-15:00 часов.

Следует отметить, что на популярность триатлона и потенциальный рост численности спортсменов оказывает реакция и отношение жителей мест проведения соревнований к происходящим спортивным событиям. Создание дружественной и доброжелательной атмосферы среди жителей позволит компенсировать неудобства, создаваемые им в процессе организации и проведения соревнований и повысить популярность триатлона.

Рост количества спортсменов и соревнований неизбежно обуславливает увеличение событий травматизма. Данный факт следует принимать как неизбежное следствие добровольного участия в видах деятельности, связанных с риском для здоровья и жизни. Наиболее простой и очевидный показатель частоты травматизма – количество травмированных спортсменов в сопоставлении с количеством участников стартов, например, 1 травма на 1000 спортсменов. Если данный показатель приблизительно постоянен или уменьшается, не следует предпринимать экстренных мер. В существующих Правилах [1], стандартах, руководствах по проведению соревнований в виде спорта триатлон изложены принципы, методы и практические рекомендации по обеспечению безопасности проведения соревнований [2]. Как показывает опыт, добросовестная реализация предлагаемых рекомендаций в полной мере достаточна для обеспечения травмобезопасности.

По опыту прошедших сезонов, эффективной и успешной мерой повышения травмобезопасности как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей, является акцентированное и постоянное развитие культуры осознанно безопасного поведения каждого спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям и непосредственно во время участия в соревнованиях. Девиз - участие в соревнованиях любой ценой – неприемлем для категорий спортсменов юношей, девушек, юниоров, юниорок.

Среди профессиональных спортсменов и любителей необходимо вести непрерывную, постоянную и целенаправленную работу по умению и способности критически оценивать:

- текущее состояние здоровья;
 - навыки и умения безопасного преодоления дистанций, в особенности плавательной и велосипедной;
 - мастерство владения спортивным инвентарём – велосипедом, лыжами.
- Обучение адекватному оцениванию текущего состояния организма в процессе

соревнований и при необходимости – прекращению участия, просьбам о помощи или обращению к медицинским работникам – должно составлять неотъемлемую часть подготовки спортсменов всех категорий. На уровне спортивных коллективов – тренерами. На любительском уровне – образовательной работой в средствах массовой информации, на брифингах, встречах, в личном общении.

Заключение. При организации соревнований и их практической реализации в конкретных местах проведения следует принимать во внимание обеспечение комфортных условий спортсменам и персоналу соревнований, а также минимальные затруднения населению и жизнедеятельности города.

Наряду с развитием популярности триатлона и вовлечением в спортивную деятельность новых спортсменов и любителей, необходимо обеспечить комплекс образовательных мероприятий по повышению уровня знаний Правил, осознанному безопасному поведению и выработки способности адекватной оценки состояния организма для минимизации травм.

Литература

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/8d9fb408e7abd89c208256fd26ac9b77ff74b830.docx>
2. <https://triathlon.org/about/downloads>

Пендзюх Игорь Николаевич, судья всероссийской категории по виду спорта «триатлон», судья чемпионатов России и всероссийских соревнований по триатлону, «Федерация триатлона России», Россия, Москва

REPORT OF THE JUDGE OF THE HIGHEST CATEGORY FOR THE SPORT «TRIATHLON» AT THE REGULAR CONFERENCE OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION

Pendzyukh Igor Nikolaevich, referee of the highest category in the sport «triathlon», referee of the Russian championships and All-Russian triathlon competitions, Russian Triathlon Federation, Russia, Moscow

Abstract. Triathlon is gaining popularity every year, and the number of athletes in both the professional and amateur segments is increasing. Thanks to the efforts of the All-Russian public organization «Russian Triathlon Federation» (hereinafter referred to as FTR) and the organizers of sports and public competitions, the number of participants in the sport of «triathlon» has increased significantly in recent years. New regions are also actively involved in the development of triathlon. Currently, there is a significant increase in the number of competitions in almost all disciplines of the triathlon sport. There is an obvious increase in the quality of organizational, material and technical support for sports competitions on the part of the organizers and the FTR. Key words: triathlon, holding triathlon competitions, safety of triathlon competitions, injuries at triathlon competitions.

Keywords: triathlon, holding triathlon competitions, safety of triathlon competitions, injuries at triathlon competitions

Reference

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/8d9fb408e7abd89c208256fd26ac9b77ff74b830.docx>
2. <https://triathlon.org/about/downloads>

**ДОКЛАД О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АНТИДОПИНГОВОГО КООРДИНАТОРА
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО
ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБЕ С НИМ НА
ОЧЕРЕДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ТРИАТЛОНА РОССИИ»**

Усков А.В.

Аннотация. Согласно статье 18 Всемирного антидопингового кодекса (Кодекс ВАДА), Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте ЮНЕСКО и Конвенции против применения допинга Совета Европы, Федерация триатлона России (ФТР) обязана внедрять и поддерживать образовательные антидопинговые программы для предотвращения допинга в спорте. Основной целью работы антидопингового координатора является предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами, проходящими спортивную подготовку в спортивных организациях по виду спорта «триатлон», запрещенных субстанций и методов, с помощью внедрения и поддержания образовательных программ, эффективно предотвращающих использование допинга в спорте [1].

Ключевые слова: антидопинговое обеспечение в триатлоне, допинг, образование в сфере антидопинга, образовательные мероприятия по антидопингу

В течение 2023 года была проведена существенная работа по совершенствованию антидопинговой политики и антидопинговому обеспечению ФТР.

С января по сентябрь 2023 года на сайте ФТР была размещена вся актуальная информация и документация, посвященная антидопинговой тематике согласно рекомендациям Министерства спорта РФ, а также переведенные документы Международного союза триатлона. А именно: Антидопинговые правила Международного союза триатлона на английском и русском языке; Общероссийские антидопинговые правила; Всемирный антидопинговый кодекс; международные стандарты; размещены полезные ссылки, и кнопка «Сообщить о допинге» [2].

Реализован комплекс мер, направленный на формирование устойчивой и сбалансированной системы антидопингового образования. ФТР организовано и проведено 12 обучающих мероприятий для различных категорий слушателей:

1. Юниоры, спортсмены Олимпийского резерва. Тема: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Вред от применения допинга».

2. Спортсмены национальной сборной (Зимний триатлон), юниоры. Тема: «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте».

3. Спортсмены национальной сборной, юниоры. Тема: «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Вред от применения допинга. Допинг контроль».

4. Тренеры национальной сборной, тренеры региональных федераций. Тема: «Роль тренера в соблюдении Антидопинговых правил спортсменами,

ответственность тренера за соблюдение Антидопинговых правил».

5. Сотрудники ФТР. Тема: «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте».

6. Сотрудники региональных федераций. Тема: «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте».

7. Организаторы стартов. Тема: «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте».

8. Спортсмены национальной сборной, спортсмены любители. Очный семинар (Конференция в рамках крупного мероприятия "Медный всадник"). Тема: «Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте».

9. Дети 7-12 лет. Тема: Викторина «Outreach».

10. Юниоры. Тема: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».

11. Спортсмены национальной сборной, резервный состав сборной. Тема: «Вред от применения допинга. Допинг контроль».

12. Федерация триатлона г. Москвы: кандидаты в национальную сборную, дети. Тема: «Ценности чистого спорта и ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте».

100% спортсменов сборной команды России по различным дисциплинам триатлона прошли онлайн обучение РАА «РУСАДА». Допуск на соревнования производится только при наличии данного сертификата.

Регулярно предоставляется необходимая РАА «РУСАДА» информация для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Осуществляется регулярный контроль подачи спортсменами данных в систему АДАМС. На 30 сентября 2023 года у спортсменов ФТР 2 пропущенных допинг-тестирования.

С января по сентябрь 2023 года 1 спортсмен был включен в пулы тестирования, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. На конец сентября 2023 года в различных пулах тестирования находятся 20 спортсменов, из них: 5 спортсменов в международном регистрируемом пуле, 1 спортсмен в международном пуле, 11 спортсменов в национальном регистрируемом пуле, 3 спортсмена в расширенном пуле.

На всех стартах проводимыми при участии ФТР были организованы пункты допинг-контроля по международным стандартам тестирования ВАДА. Инспекторы допинг-контроля получают максимальную поддержку при проведении тестирования. Комната допинг-контроля всегда готова к приему специалистов. Технический делегат, выезжающий на мероприятие, за несколько дней до соревнований присылает фото и видео комнаты допинг-контроля для согласования соответствия помещения требованиям.

Информацию, указывающую на возможное нарушение антидопинговых правил с января по сентябрь 2023 года, не поступала в Федерацию. ФТР активно участвует в рассмотрении случаев нарушений антидопинговых правил (в соответствии с локальными актами общероссийской спортивной федерации) и производит последующее информирование спортсменов, персонала спортсменов, заинтересованных органов и организаций о принятых решениях. На данный момент международной федерацией дисквалифицированы:

- Брюханков Александр (3 года, ЭПО);
- Полянский Игорь (3 года, ЭПО);
- Турбаевский Владимир (БПС, аннулированы результаты);
- Рясова Валентина (2 года с учетом отбытого срока дисквалификации, 5-метилгексанамин).

РУСАДА дисквалифицированы:

- Алыпов Андрей (4 года);
- Селиванов Егор (3 года);
- Пономарев Антон (4 года);
- Рыбакова Оксана (2 года).

Федерацией ведется база дисквалифицированных спортсменов и база данных по полученным и «сгоревшим» флажкам за пропуски тестирования. Каждый спортсмен сборной команды по триатлону получает регулярные консультации, касающиеся антидопинговых правил. В данный момент разрабатывается ряд механизмов работы со спортсменами любителями, участвующими в крупных международных стартах по вопросам соблюдения антидопинговых правил.

На 2024 год запланировано проведение двух семинаров на крупных Российских стартах с привлечением специалистов РАА «РУСАДА» для различных групп слушателей. Регулярно проводятся совещания совместно с Международной федерацией. План-график проведения обучающих мероприятий включает в себя активное взаимодействие с региональными федерациями, тренерами и персоналом спортсменов. На 2024 год поставлена задача определить в каждой региональной федерации ответственных за антидопинговое обеспечение и провести обучение с данными лицами.

ФТР на регулярной основе взаимодействует с Международным союзом триатлона, Минспортом России, ФМБА России, РАА «РУСАДА», ОКР, другими российскими организациями по вопросам предотвращения допинга и борьбы. Международная Федерация отмечает высокую заинтересованность ФТР в борьбе с допингом, благодарят за четкую выстроенную позицию и меры по предотвращению нарушений антидопинговых правил.

Литература

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/bf61c4f1c142fadb82f7a1e424017c797c34c021.pdf>
2. <https://rustriathlon.ru/antidoping>

Усков Андрей Витальевич, антидопинговый координатор и спортивный директор Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», Россия, Москва.

REPORT ON THE ACTIVITIES OF THE ANTI-DOPING COORDINATOR OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION ON ORGANIZING THE WORK OF THE RUSSIAN SPORTS FEDERATION TO PREVENT AND COMBAT DOPING IN SPORT AT THE REGULAR CONFERENCE OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION

Uskov Andrey Vitalievich, anti-doping coordinator and sports director of the Russian public organization «Russian Triathlon Federation», Russia, Moscow

Abstract. According to Article 18 of the World Anti-Doping Code (WADA Code), the UNESCO International Convention against Doping in Sport and the Council of Europe Anti-Doping Convention, the Russian Triathlon Federation (RTF) is obliged to implement and maintain anti-doping educational programs to prevent doping in sport. The main goal of the anti-doping coordinator's work is to prevent the intentional or unintentional use of prohibited substances and methods by athletes undergoing sports training in sports organizations for the sport of triathlon through the implementation and maintenance of educational programs that effectively prevent the use of doping in sports [1].

Keywords: anti-doping support in triathlon, doping, education in the field of anti-doping, educational events on anti-doping

References

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/bf61c4f1c142fad82f7a1e424017c797c34c021.pdf>
2. <https://rustriathlon.ru/antidoping>

УДК 796

ДОКЛАД ЗАМЕСТИТЕЛЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ НА ОЧЕРЕДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ В 2023 ГОДУ

Холохолова М.П.

Аннотация. В 2023 году Федерацией триатлона России сформировано новое направление в деятельности – специальные проекты, которые призваны, в первую очередь, расширить потенциальную аудиторию людей, занимающихся триатлоном, а также направлены на привлечение дополнительного внимания со стороны спонсоров, партнёров, инвесторов и других стейкхолдеров спортивной и иных отраслей.

Ключевые слова: развитие триатлона, специальные проекты, региональные спортивные федерации, научно-практическая конференция, грант

В 2023 году Федерация триатлона России выделила в своём поступательном развитии такое направление, как «специальные проекты», которое призвано увеличить показатели в рамках реализации программы развития триатлона в Российской Федерации до 2024 года [1].

Так, 19-20 августа состоялось знаковое событие в истории отечественного триатлона – прошла **I Международная научно-практическая конференция «Проблематика и инновации в работе тренеров в триатлоне»**. Очно в конференции приняли участие 92 человека из 42 городов Российской Федерации, заочно – 58 человек. Среди них иностранных участников – 9 человек (Германия, Боливия, Ирландия, Беларусь, Великобритания, Иран).

По итогам конференции:

- создана площадка для дальнейшего выстраивания научно-просветительской коммуникации;
- планируется к изданию сборник научных трудов;
- начата работа по разработке учебного пособия по триатлону для профильных ВУЗов.

О об итогах реализации грантового конкурса Федерации триатлона России.

Федерацией триатлона России с 2022 года реализуется грантовый конкурс. Отметим, что указанный конкурс является первым подобным проектом среди национальных спортивных федераций. Грантовая площадка ФТР стала мощным импульсом для поступательного развития триатлона в субъектах Российской Федерации. Так, в 2022 году общий объём грантовых средств составил 1 000 000 рублей, в 2023 году – 6 000 000 рублей.

В 2023 году количество заявок составило 37, количество регионов-участников – 27. Грантополучателями стали 11 проектов на общую сумму 6 000 000 рублей.

Проекты победителей направлены на раскрытие спортивного туристического потенциала регионов, открытие детских спортивных групп и секций по триатлону, организацию и проведение физкультурно-массовых мероприятий по триатлону, а именно:

- проект «Здравствуй, триатлон!» (Волгоградская область);
- проект «Прибайкальский ТриатПрессТур» (Иркутская область);
- проект «От уроков триатлона – до российских чемпионов» (Республика Коми);
- проект «Открытое первенство по дуатлону «Майские медведи» (Пермский край);
- проект «Школьникам о триатлоне» (Калининградская область);
- проект «Триатлон над уровнем моря» (Карачаево-Черкесская Республика);
- проект «Семейный дуатлон-кросс «Три медведя» (папа, мама, я спортивная семья)» (Пермский край);
- проект «Детско-юношеский клуб по триатлону «Чеглок»» (Республика Дагестан);
- проект «Школа триатлона «Триатлетика»» (Республика Коми);
- проект «Создание спортивной группы по триатлону в городе Рязани» (Рязанская область);
- проект «Страна беговеляя» (Свердловская область).

В 2022 году в рамках очередной Конференции ФТР Президентом ФТР К.С. Шойгу вынесено предложение об обозначении 22 июля **Всероссийским Днём триатлона**. Дата Всероссийского дня триатлона соответствует дате проведения первого Чемпионата СССР по триатлону, который состоялся 22 июля 1990 года.

Членами ФТР – представителями региональных спортивных федераций – инициатива Президента ФТР была поддержана. 22 июля 2023 года впервые состоялся Всероссийский День триатлона.

«Столицей» триатлона на это время стал город Ангарск в Иркутской области, где именно 22 июля проходили всероссийские соревнования. В рамках праздничных мероприятий спортсмены Иркутской области совершили восхождение и водрузили флаг ФТР на пик «Трёхглавая» (горы Западный Саян).

В 2024 году мы традиция празднования Дня триатлона будет продолжена. 22 июля планируется организация и проведение Всероссийской акции «Тренировка с триатлетом» при поддержке региональных спортивных федераций и физкультурно-спортивных сообществ в субъектах Российской Федерации.

Об итогах проведения Единого Всероссийского дня «Урок триатлона».

В 2023 году Федерацией триатлона России при поддержке Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ организован и проведён Единый Всероссийский день «Урок триатлона».

В период с 11 сентября по 16 октября в 56 субъектах Российской Федерации проведён «Урок триатлона». С целью проведения «Урока триатлона» специалистами ФТР были разработаны методические рекомендации и типовая презентация для школ-организаторов [2].

По итогам реализации специального проекта достигнуты следующие показатели:

- количество охваченных детских садов и школ – 609;
- медиа-охват – 43,9 млн. Интернет-пользователей;
- в двух субъектах открыты секции на базе общеобразовательных школ –

Курская область и Республика Татарстан.

Лидерами по медиа-охвату «Урока триатлона» стали следующие регионы:

- Курская область;
- Тамбовская область;
- Калининградская область.

Литература

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/0bbae4bd49b17d6f685174d82710561d2de35210.pdf>
2. <https://rustriathlon.ru/uploads/d53bf71d6e8c9bc3f478f5907498b923da97822e.pdf>

Холохолова Марина Петровна, заместитель исполнительного директора Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России», Россия, Москва

REPORT OF DEPUTY EXECUTIVE DIRECTOR OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION AT THE REPORTING CONFERENCE OF THE RUSSIAN TRIATHLON FEDERATION IN 2023

Kholokholova Marina Petrovna, Deputy Executive Director of the All-Russian public organization «Russian Triathlon Federation», Russia, Moscow

Abstract. In 2023, the Russian Triathlon Federation has formed a new area of activity – special projects that are designed, first of all, to expand the potential audience of people involved in triathlon, and are also aimed at attracting additional attention from sponsors, partners, investors and other stakeholders in sports and other related industries.

Keywords: triathlon development, special projects, regional sports federations, scientific and practical conference, grant

Reference

1. <https://rustriathlon.ru/uploads/0bbae4bd49b17d6f685174d82710561d2de35210.pdf>.
2. <https://rustriathlon.ru/uploads/d53bf71d6e8c9bc3f478f5907498b923da97822e.pdf>.

ISBN 978-5-6050447-5-8

