

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ ТРИАТЛОНУ УКРАЇНИ**

## **ТРИАТЛОН**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності  
та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

**Київ -2012**

**Триатлон:**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

**Програму підготували:**

- С.В. Дрюков - старший тренер з НМЗ, керівник КНГ збірної команди України з триатлону;
- А.О. Більда - президент Федерації триатлону України;
- Е.С. Панарін - головний тренер збірної команди України з триатлону;
- А.В. Крюков - заслужений тренер України;
- Н.М. Кирилович - президент Житомирської обласної федерації з триатлону, заслужений тренер України;
- В.В. Кудрявцев - тренер-викладач Черкаської ДЮСШ, заслужений тренер України;
- І.Р. Гетьман - старший тренер з резерву по Полтавській області, директор Полтавського обласного відділення Національного олімпійського комітету України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією триатлону України, отримала експертну оцінку фахівців Державної служби молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

## ВСТУП

Програма призначена для відділень триатлону дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та є основним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи. В окремих випадках згідно з конкретними умовами роботи ДЮСШ, СДЮШОР (кліматичні умови, наявність матеріальної бази тощо) дирекція та педагогічна рада школи можуть вносити часткові зміни в зміст цієї програми, зберігаючи при цьому її основну скерованість.

Програма розроблена на підставі директивних та нормативних документів Державної служби молоді та спорту України, Міністерства освіти України, Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 5.11.2008 р. № 993.

При розробці програми враховані сучасні знання з теорії та методики фізичного виховання і спорту, результати наукових досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту, а також передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів у триатлоні та дисциплінах, які складають триатлон.

Програма, її положення та вимоги є обов'язковими для всіх видів спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). Навчальний матеріал у програмі викладається для груп початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень. Це дає можливість надати єдиний напрям у навчально-тренувальній роботі тренерів від початкової підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності.

Нормативна частина програми є офіційним документом, згідно якого планується підготовка від новачка до члена збірної команди України з триатлону.

Завдання для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ визначені Положенням про них.

Основні завдання для ДЮСШ:

розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту;

створення необхідних умов для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, їх самореалізації;

виховання навичок здорового способу життя, підготовка спортивного резерву для збірних команд міста, області з триатлону.

СДЮШОР призначені здійснювати підготовку спортивного резерву для збірної команди України з триатлону.

ШВСМ займається підготовкою спортсменів збірних команд області, України до участі у національних та міжнародних змаганнях з триатлону, вихованням спортсменів високого класу.

Програма складається з 16 розділів. У першому розділі викладені принципи комплектування, наповнення та режим навантажень навчальних груп. У другому розділі надані вікові особливості багаторічної підготовки, у третьому - відомості про багаторічну підготовку спортсменів, які тренер повинен враховувати при проведенні навчально-тренувальної роботи, мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапах багаторічної підготовки триатлоністів, основні питання періодизації тренувального процесу. У четвертому та п'ятому розділах викладені орієнтовний річний навчальний план по етапах підготовки та організація навчально-тренувального процесу.

Розділи 6-9 включають програму проведення, організації та методики відбору, плани-схеми річних циклів підготовки, навчальний план та навчальний матеріал з різних видів підготовки, а також перелік показників контролю, контрольні нормативи для кожної групи.

В останніх розділах надані зміст відновлювальних заходів та застосування ергогенних чинників у триатлоні, психологічна та тактична підготовка (для всіх груп), основні питання забезпечення безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять з триатлону та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу, викладені основні положення інструкторської та суддівської практики, система змагань та оцінка тренерської праці.

## **1. РЕЖИМ РОБОТИ, НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП ТА ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

Багаторічна підготовка спортсменів поділяється на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості за даними контролю, відповідність до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Для кожної навчальної групи визначається наповнюваність та режим навчально-тренувальної роботи (табл. 1, 2).

Групи початкової підготовки комплектуються із здібних до успішного спортивного удосконалення хлопчиків і дівчаток 8 років або дітей, які пройшли початкову тренувальну підготовку на заняттях з плавання.

Зарахування до ДЮСШ здійснюється на підставі заяви батьків чи осіб, які їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або загальноосвітнього навчального закладу про відсутність протипоказань для занять триатлоном.

До груп попередньої базової підготовки зараховуються діти, які пройшли початкову підготовку, мають II юнацький розряд з триатлону (дуатлону) або з плавання чи бігу та виконали контрольні нормативи. Здібності до подальшого успішного спортивного удосконалення виявляються за підсумками комплексного обстеження контингенту.

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються за тим самим принципом, але у відповідності до відповідних кваліфікаційних вимог.

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються з триатлоністів, які виконали норматив кандидата у майстри спорту або майстра спорту.

Вихованці, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання, залишаються на попередньому етапі підготовки (році навчання) до покращання своїх спортивно-технічних результатів.

Спортсменів переводять на наступний рік навчання за умов виконання ними контрольних нормативів у групах початкової підготовки та розрядних вимог у групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп  
у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з триатлону

Рік навчання	Вік спортсменів, років	Мінімальна кількість		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості на кінець навчального року
		груп у школі	спортсменів у групі		
Групи початкової підготовки					
1-й	8	2	10	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	9	2	9	8	III юн. розряд з триатлону (дуатлону) або з плавання чи бігу; виконання контрольних нормативів
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	10	2	8	12	II юн. розряд з триатлону (дуатлону) або з плавання чи бігу; виконання контрольних нормативів
2-й	11	2	8	14	I юн. розряд з триатлону (дуатлону) або з плавання чи бігу; виконання контрольних нормативів

Продовження табл. 1

Рік навчання	Вік спортсменів, років	Мінімальна кількість		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості на кінець навчального року
		груп у школі	спортсменів у групі		
3-й	12	1	7	18	III розряд з триатлону (дуатлону); виконання контрольних нормативів
Більше 3	13	1	6	20	II розряд з триатлону (дуатлону); виконання контрольних нормативів
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>					
1-й	14	1	5	24	I розряд з триатлону (дуатлону); виконання контрольних нормативів
2-й	15	1	4	26	КМС або підтвердження I розряду з триатлону (дуатлону)
Більше 2	16	1	3	28	КМС з триатлону (дуатлону)
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>					
Увесь термін	18	1	2	32*	1 КМС та 1 МС з триатлону (дуатлону)

\* За умов наявності у складі навчальної групи вихованців, які входять до збірної команди України з триатлону (основний склад, кандидат, резерв), кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Примітки:

1. До всіх груп можуть зараховуватися учні, на 1-2 роки молодші, з урахуванням медичних рекомендацій та за умови виконання ними відповідних розрядних вимог, нормативів з фізичної та технічної підготовки;

2. У ШВСМ замість груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень – відповідно групи спортивного удосконалення та групи вищої спортивної майстерності.

Навчальний рік у ДЮСШ починається 1 вересня, в ШВСМ - з 1 січня. Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижні (групи початкової підготовки та групи попередньої базової підготовки - 46 тижнів навчально-тренувальних занять безпосередньо в спортивній школі та 6 тижнів - в умовах спортивно-оздоровчого табору; групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень - 52 тижні навчально-тренувальних занять).

Типовий навчальний план підготовки з триатлону для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Клас, курс	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість вихованців у групі	Вимоги до спортивної підготовленості на навчальний рік	
			На початку	Наприкінці
8-й	24	6	III розряд	II розряд
9-й	24	6	II розряд	I розряд
10-й	27	5	I розряд	I розряд
11-й	27	5	КМС або підтвердження I розряду	КМС
1 курс	32	2	КМС	КМС
2 курс	32	2	КМС	КМС
3 курс	32	2	МС	

Режим щоденної роботи регулюється розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективним договором між адміністрацією та профспілковим комітетом (або членами колективу в разі відсутності профспілкового комітету).

У період канікул загальноосвітніх навчальних закладів спортивна школа працює за окремим планом, затвердженим директором.

Спортивна школа забезпечує безпечні умови для навчально-тренувальної, спортивної роботи, праці тренерів-викладачів та інших працівників.

План комплектування на черговий навчальний рік відділень спортивних шкіл затверджується до 1 вересня поточного року.

Списки груп відділення триатлону по етапах підготовки затверджуються директором до 1 вересня, а для груп початкової підготовки - до 1 жовтня поточного року. У ШВСМ списки груп затверджуються до 1 січня. Протягом навчального року до цих списків в установленому порядку можуть вноситися зміни.

Вихованці старші 13 років залишаються в ДЮСШ у групах попередньої базової підготовки 4-5-го років навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень за умови позитивної динаміки показників спортивної підготовленості, високих спортивних результатів та за погодженням зі структурними підрозділами з фізичної культури і спорту Ради міністрів Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій. Максимальний вік вихованців ДЮСШ - до 23 років (учнівська та студентська молодь).

Вихованці ДЮСШ, направлені для підвищення спортивної майстерності в спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю,

школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, не включаються в кількісний склад груп ДЮСШ, але можуть виступати в спортивних змаганнях за ДЮСШ протягом двох років. Для доукомплектування групи в неї можуть бути зараховані спортсмени з попереднього року навчання.

Керівництво ДЮСШ протягом двох років зберігає за тренером-викладачем ДЮСШ раніш встановлені надбавки (доплати) за підготовку цих спортсменів.

Тривалість однієї навчальної години - 45 хв. Тривалість одного заняття в ДЮСШ не може перевищувати:

- двох навчальних годин в групах початкової підготовки;
- трьох навчальних годин в групах попередньої базової підготовки;
- чотирьох навчальних годин в групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень.

Окрім навчально-тренувального процесу в спортивних школах дозволяється проводити навчально-тренувальні збори, в ході яких вихованці забезпечуються харчуванням, фармакологічними відновлювальними засобами, вітамінами та білково-глюкозними препаратами, спортивною екіпіровкою та інвентарем відповідно до норм, затверджених Державною службою молоді та спорту України. Тривалість навчально-тренувальних зборів складає не менше безперервних 12 днів:

- в групах попередньої базової підготовки - не більше 100 днів на рік;
- в групах спеціалізованої базової підготовки - не більше 150 днів на рік.

Групи підготовки до вищих досягнень можуть працювати в режимі постійно діючого навчально-тренувального збору до 24 днів кожного місяця, але не більше 250 днів на рік.

Спортивно-оздоровчі табори організуються у канікулярний період для забезпечення безперервності занять та активного відпочинку вихованців. Під керівництвом одного тренера-викладача має займатися 10-15 вихованців у денних спортивно-оздоровчих таборах та 6-8 вихованців - у цілодобових.

ДЮСШ за погодженням із засновником має право відкривати у загальноосвітніх навчальних закладах за умови забезпечення вихованців харчуванням спеціалізовані класи з триатлону з продовженим днем навчання та поглибленою навчально-тренувальною та спортивною роботою.

Директор ДЮСШ за погодженням з педагогічною радою загальноосвітнього навчального закладу та батьками спортсменів може вносити пропозиції щодо змін термінів початку та закінчення навчального року в загальноосвітніх школах, півріччя, складання іспитів в обсязі навчально-тренувальної програми.

З метою попередження порушень у стані здоров'я вихованців ДЮСШ треба забезпечити:

- диспансерне обстеження не менше двох разів на рік;
- додаткові медичні огляди перед участю в змаганнях, після захворювання або травми;
- контроль за використанням вихованцями фармакологічних засобів;



контроль за додержанням санітарно-гігієнічних вимог до місць тренувальних занять та змагань, а також до умов їх проведення.

## **2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРИАТЛОНІ**

З метою досягнення високих спортивних показників та подальшого прогресу в спортивній підготовці триатлоністів потрібно враховувати вікові особливості розвитку організму людини. У підготовці триатлоніста важливе значення має послідовність оволодіння окремими видами комплексу з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму юнаків та дівчат, які займаються у спортивних школах.

Починати підготовку юних триатлоністів треба з плавання. Заняття плаванням з 8-річного віку в поєднанні з гімнастичними, ігровими легкоатлетичними вправами створюють різнобічну базу загальної фізичної підготовки та сприяють оволодінню їздою на велосипеді.

Разом з плаванням для розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем з перших занять треба включити в навчально-тренувальний процес бігові вправи.

Наступним видом підготовки в триатлоні є велосипедна. У підлітковому та ранньому юнацькому віці триатлоністи вдало оволодівають складною технікою їзди на велосипеді, що сприяє в подальшому вдосконаленню тактичної майстерності, формуванню індивідуальної манери їзди.

Особливе місце займає вік 12-15 років у дівчат і 13-16 у хлопців - це критичний вік у розвитку людини. Він характеризується швидким статевим розвитком, стрімким розвиненням всіх органів і систем організму, інтенсивним перебігом обмінних процесів, змінами у вегетативній нервовій системі (часті коливання пульсу, кров'яного тиску) та у вищій нервовій системі (зміни настрою, високе емоційне збудження). Тому в цьому віці треба дуже ретельно будувати систему підготовки спортсмена: регулювати обсяги навантажень, інтенсивність тренувальної роботи, кількість змагань тощо. Головне – не нарощувати обсяги навантажень та їх інтенсивність, не дозволяти спортсменам брати участь у змаганнях з олімпійського триатлону. По закінченні формування організму (юнацький вік - 16-20 років у хлопців і 15-19 у дівчат) з'являється можливість використання усіх засобів і методів для подальшого підвищення спеціальної підготовленості спортсмена та прогресу його спортивних досягнень.

Усю багаторічну підготовку триатлоністів умовно можна поділити на такі етапи:

- I - початкової підготовки, вік вихованців 8-9 років;
- II - попередньої базової підготовки, вік учнів 10-13 років;
- III - спеціалізованої базової підготовки, вік учнів 14-17 років;
- IV - максимальної реалізації індивідуальних можливостей (групи підготовки до вищих досягнень, вік спортсменів 18 років і старші).

На різних етапах багаторічної підготовки змінюються обсяг тренувальних і змагальних навантажень (табл. 3), зміст та форми проведення змагань з видів триатлону.

Таблиця 3

Тренувальні та змагальні навантаження  
на різних етапах багаторічної підготовки

Параметр навантажень	Етапи підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість змагального періоду, міс.	-	3-5	5-6	7-8
Кількість тренувань:				
на тиждень	3-5	6-10	12-14	16-18
на день	1	1-2	2-3	2-3
Кількість занять на тиждень:				
плавання	3-4	5-6	6-9	9-12
велопідготовка	2-3	3-4	3-4	4-6
біг	2-3	3-4	4-5	4-6
Тривалість тренування, хв.	90	90-135	90-180	90-240
Кількість:				
тренувальних годин на місяць	24-40	48-112	92-130	100-152
контрольних стартів на рік	4-8	6-10	8-12	8-12
змагань на рік	4-6	6-8	8-10	8-12
Річний обсяг підготовки, км:				
плавальна	200-300	600-900	900-1000	1300-1400
бігова	300-400	800-1200	1000-1500	2000-2300
велосипедна	1000-1200	2000-3000	5000-6000	7000-8000
комплексна	-	500-1700	2700-3500	5000-6000
Обсяг спеціальної підготовки, км:				
плавальна	-	150-200	400-500	600-700
велосипедна	-	300-400	1000-1200	1500-2000
бігова	-	150-200	300-400	700-900
комплексна	-	100-150	500-800	1500-2000

### **3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРИАТЛОНІСТІВ**

#### **3.1. Мета й завдання спортивної підготовки**

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня спортивної майстерності, що забезпечується найвищим проявом фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості у специфічних умовах змагальної діяльності.

Система підготовки спортсмена включає чотири важливих напрямки:  
відбір і спортивна орієнтація;  
спортивне тренування;  
участь у змаганнях;  
позатренувальна та позазмагальна оптимізація навчально-тренувального і змагального процесів.

Основні завдання спортивної підготовки:

1. Оволодіння технікою й тактикою дисциплін триатлону.
2. Забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, на які спрямовані основні навантаження у триатлоні.
3. Виховання належних моральних і вольових якостей.
4. Забезпечення потрібного рівня спеціальної психічної підготовленості.
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Комплексне удосконалення та реалізація у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

#### **3.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Основні засоби спортивної підготовки - різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Вони умовно поділяються на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

Методи спортивної підготовки - це способи застосування основних засобів тренувань і сукупність прийомів і правил діяльності, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. За формою методи поділяються на три групи - мовні, наочні та практичні.

Практичні методи поділяються на методи, що переважно спрямовані на оволодіння спортивною технікою (розучування вправ в цілому і по частинах), і методи, скеровані на розвиток фізичних якостей (безперервний, інтервальний, ігровий та змагальний). При використанні цих методів вправи можуть виконуватись як у рівномірному, так і перемінному режимах.

У спортивній підготовці використовуються три групи принципів: специфічні принципи спортивної підготовки, загальні принципи дидактики, загальні принципи фізичного виховання.

Перша група - скерованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу; єдність поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу; єдність структур змагальної діяльності та підготовленості.

Друга група - науковість; доступність; систематичність і послідовність, свідомість та активність; наочність; стійкість, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; зв'язок з практикою. Третя - різнобічний та гармонійний розвиток особистості; оздоровча спрямованість; зв'язок з трудовою діяльністю.

### **3.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки**

Навантаження класифікують за:

характером - тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;

величиною - малі, середні, значні та великі;

спрямованістю - такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) або їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних можливостей, аеробних можливостей);

координаційною складністю рухів - такі, що виконуються у звичайних умовах і не потребують значної мобілізації координаційних здібностей, та ті, що пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності;

психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Навантаження характеризуються з двох боків: зовнішнього - обсяг роботи в годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів тощо та внутрішнього (більш об'єктивного) за показниками реакцій функціональних систем організму (табл. 4) на роботу, що виконувалась (частота серцевих скорочень, час рухової реакції, споживання кисню, кількість лактату в крові тощо).

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Всі навантаження за величиною впливу на організм спортсмена можуть бути розподілені на розвивальні, підтримувальні та відновлювальні.

Таблиця 4

## Зони інтенсивності навантаження та функціональні показники організму

Зона інтенсивності	Переважає енергозабезпечення	Співвідношення аеробного і анаеробного забезпечення, %	Споживання кисню, % МСК	ЧСС під час роботи, уд./хв.	Концентрація лактату під час роботи, ммоль/л	Ефективний час роботи
I - аеробна відновлювальна	Окиснення вуглеводів та жирів (50% і більше) киснем повітря	100:0	40-50	При 40% МСК - 140±10	Не утворюється	Виходячи із завдання тренування
II - аеробна	Окиснення вуглеводів та жирів киснем повітря	95:5	60-90	На рівні ПАНО <sub>1</sub> - 170±10	До 4	До 2-3 год.
III - аеробна-анаеробна	Глікоген, жирні кислоти	90:10	80-90	На рівні ПАНО <sub>2</sub> - 180±10	4-6	20 хв.-2 год.
IV - анаеробна-аеробна	Глікоген, жирні кислоти	70:30	95-100	Максимальна - більше 180	Від 8 до індивід. макс.	2-10 хв.
V - анаеробна алактатна	Креатинфосфат, АТФ	5:95	Неінформативне	Неінформативна	Не враховується	10-15 с

Величина і спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане (що компенсується), за якого працездатність ще не знижується, але вже змінилась структура рухів.

Відновлення - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення зруйнованого гомеостазу та працездатності. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій - 30%, у третій - 10% відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом організму спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються не водночас (гетерохронно).

Адаптація - процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (наприклад, реакцію організму під час бігу на 100 м) та довгострокову (як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довготривалої адаптації проходить низку стадій: перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга - зі структурними функціональними змінами на тлі систематичних і зростальних навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємкості легень тощо), третя - стійка адаптація - із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання тренуваності; четверта - "зрив адаптації," як наслідок надмірних навантажень, нераціональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування і відновлення, сполучення цих чинників або впливу інших несприятливих умов. На останній стадії порушується процес відновлення функціональних структур організму, що має згубні наслідки для здоров'я спортсмена.

### **3.4. Структура підготовленості спортсмена**

Основними сторонами підготовленості спортсмена є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. У відповідності до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності в дисциплінах триатлону. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення про техніку плавання, бігу, їзди на велосипеді та формування настанови на їх вивчення; оволодіння засадами техніки цих видів підготовки; формування раціональних кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів в екстремальних змагальних обставинах.

У ході тактичної підготовки здійснюються: засвоєння теоретичних засад спортивної тактики; оволодіння засобами, формами та видами тактики триатлону; виховання тактичного мислення; вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості; формування індивідуального стилю проведення спортивної боротьби. До тактичної підготовки входять: тактика у плаванні, велосипедних перегонах, бігу на етапах дистанції триатлону та зміни етапів (переодягання).

Фізична підготовка спортсменів полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у триатлоні та ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка триатлону, та особливостей змагальної діяльності в ньому.

Психологічна підготовка передбачає: формування у триатлоністів цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реакцій; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки й дій під час виконання вправ у триатлоні.

Теоретична підготовка спортсменів полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях і за умов самостійної роботи з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в окремих дисциплінах триатлону та в комплексі в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Здійснюється шляхом виконання вправ у змаганнях різного рівня та модельних тренувальних заняттях.

Невід'ємною часткою спортивної підготовки є виховна робота, скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, вольової та емоційної сфер вихованців, їх естетичних та етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання спрямоване на формування у спортсменів почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, товаришкості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, виховання естетики поведінки, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів, розвинення здібності створювати прекрасне.

Етичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, відношення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання править за зняряддя формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

У процесі підготовки спортсмени набувають знання, уміння та навички, які потрібні спортивному судді та інструктору, що працює на громадських засадах. З цією метою передбачається вивчення теоретичного матеріалу, проходження суддівської та інструкторської практики.

### **3.5. Структура навчально-тренувального заняття**

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями.

Заняття є основною формою організації тренувального процесу і складається з трьох частин - підготовчої (увідної), основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюються нові матеріали з техніки й тактики видів триатлону. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень, характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

## **4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Планування тренувального процесу триатлоністів здійснюється на засадах перспективного та робочого планів виходячи з календаря змагань, індивідуальних адаптаційних можливостей спортсменів.

Перспективний план тренування, який може охоплювати період від декількох місяців до декількох років, передбачає всі основні показники підготовки: мета і завдання, основний зміст виконуваної роботи, види контролю та обстеження, заходи матеріально-організаційного забезпечення,



відновлювальні заходи. У плані обов'язково виділяють категорії змагань (основні, відбірні, контрольні, підготовчі), бо календар змагань значною мірою визначає всю систему підготовки спортсменів. Відрізняють план тренування секції, відділення, групи (для спортсменів масових розрядів) та індивідуальний (для кваліфікованих спортсменів).

Робочий план, як правило, охоплює період до 1 міс. і включає такі розділи: завдання спортивного тренування (визначаються з основних видів підготовки - фізичної, технічної, тактичної тощо); система контролю із зазначенням контрольних нормативів у спеціальних вправах-тестах, що відображають рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості спортсмена, а також застосування спеціальної апаратури та функціональних проб, які відбивають функціональні можливості систем організму; зміст, куди входять розділи теорії та практики.

Планування навчально-тренувальної роботи в групах на різних етапах багаторічної підготовки здійснюється згідно з навчальним планом (табл. 5).

## **5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

На основі навчального плану складаються річні плани навчально-тренувального процесу. З урахуванням рівня підготовленості спортсменів, завдань підготовки на певному етапі, матеріального забезпечення, наявності баз та інших умов навчальні години на окремі види триатлону можуть розподілятися протягом року рівномірно або із застосуванням принципу концентрації. У системі підготовки спортсменів виділяють наступні структурні елементи: багаторічна підготовка; річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх частини.

Планування навчально-тренувальної роботи в групах на різних етапах багаторічної підготовки здійснюється згідно з навчальним планом (див. табл. 5).

Тривалість мікроциклу (як правило, тижневі) 7 днів. Розрізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні мікроцикли.

Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи.

Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання - розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсменів.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань можуть відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок, психічне настроювання тощо.

Таблиця 5

Орієнтований навчальний план груп у відділеннях триатлону ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, год.

Розділ підготовки	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20
ЗФП та СФП	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200
Плавальна підготовка	112	160	206	224	274	287	362	422	444	480
Бігова	50	70	90	114	140	160	180	190	200	220
Велопідготовка	40	60	140	164	196	220	270	280	300	370
Комплексне тренування	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Інструкторська та суддівська практика	–	–	8	8	10	10	10	10	10	10
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їх завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів.

Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають з даного періоду тренування. При побудові даного тренувального циклу можуть плануватися одне заняття з одного виду триатлону, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін триатлону з урахуванням взаємовпливу навантажень.

Подальша деталізація тренувального процесу - виділення мезоциклів.

Тривалість мезоциклів може бути від 3 до 6 тижнів, але найбільш поширені чотиритижневі.

Відрізняють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні мезоцикли.

В утягувальному мезоциклі вирішуються завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптаційних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольно-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсменів до наступних змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсменів у змаганнях. Особлива увага приділяється психічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря.

Річний навчально-тренувальний процес складається з одного чи декількох макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми: становлення, стабілізації, тимчасового втрачання.

Підготовчий період включає два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється удосконаленню майстерності у виді, що відстає. Підвищення функціональних можливостей організму здійснюється засобами загальної фізичної підготовки, плавання, їзди на велосипеді та бігу. На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу тренувальних навантажень по дисциплінах. Здійснюються подальше підвищення та утримання високого рівня спеціальної витривалості, швидко-силової, техніко-тактичної та психологічної підготовленості в усіх видах комплексу. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін

підготовленості спортсменів проводяться на контрольних змаганнях, тренуваннях.

Змагальний період включає етап відбірно-підготовчих змагань та етап головних змагань. На першому етапі досягнення найкращих результатів у триатлоні забезпечується шляхом концентрації тренувальних засобів у бігу та застосування "ударних" тренувань переважної спрямованості на подальший розвиток майстерності в бігу після велоперегонів. Тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості в змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності.

З метою зниження негативного впливу тренувальних навантажень під час плавання, їзди на велосипеді та бігу застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю: за умов великих навантажень в одному з цих видів навантаження в іншому зменшуються до рівня підтримувальної роботи.

На етапі головних змагань основна увага приділяється удосконаленню майстерності в усіх видах триатлону і особливо в бігу та психологічній підготовці до виступу в цих змаганнях. У плаванні та бігу підвищується інтенсивність навантажень на тлі зменшення їх обсягу. Чергування великих та помірних навантажень здійснюється щодня, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

У перехідному періоді перевага надається відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм.

У різних групах планування навчально-тренувального процесу має свої особливості, які наведені у розділах 6-9.

## **6. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Головні завдання початкової підготовки: відбір талановитих спортсменів до занять триатлоном, різнобічна фізична підготовка, формування слушної мотивації занять, засвоєння техніки видів спорту в триатлоні, зміцнення здоров'я.

У програму початкової підготовки входять:

вивчення та засвоєння техніки різних способів плавання, стартів, поворотів;

вивчення правил дорожнього руху, правил проведення змагань з триатлону та дуатлону;

вивчення конструкції велосипедів, засвоєння їзди на велосипеді та техніки педалювання, вибір слушної посадки;

опанування техніки початкових легкоатлетичних вправ;

різнобічна фізична підготовка з видів спорту, що входять у триатлон, з використанням ігрових методів проведення змагань;

відбір талановитих спортсменів для подальших занять з дуатлону та триатлону;

початкова підготовка та участь у змаганнях з плавання та бігу.

У групах початкової підготовки має місце одноциклова (1 макроцикл) побудова річної підготовки, що являє собою суцільний підготовчий період з тривалим літнім відпочинком від тренувань. Різні типи мезо- та мікроциклів є просто тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике.

### 6.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп початкової підготовки здійснюється у двох напрямках. Перший - відбір талановитих дітей віком 8 років після відповідного початкового навчання (30-40 занять). Підставою для допущення до початкового навчання є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я. Другий напрямок - відбір талановитих дітей, які раніше займалися плаванням, легкою атлетикою, велоспортом, сучасним п'ятиборством. Насамперед це діти, які пройшли початкову тренувальну підготовку з плавання та мають спортивний розряд.

Протипоказання до занять: низьке фізичне розвинення, захворювання центральної та периферичної нервових систем, психічні захворювання, епілепсія, захворювання м'язової системи, деформація кісток і суглобів, ревматичні та уроджені вади серця, гіпертонічна хвороба, функціональні порушення серця, бронхіальна астма, хвороби шлунково-кишкового тракту, захворювання ендокринної системи, захворювання системи крові, шкіри, дефекти зору. Враховуються також близькість проживання дитини до спортивної бази, її успішність у загальноосвітній школі.

Доцільність спортивного удосконалення у триатлоні може визначатися за програмою, яка надана у табл. 6.

Таблиця 6

Орієнтовна система оцінки перспективності юних триатлоністів

Критерій оцінки	Відповідальний за реєстрацію	Методичні вказівки	Показник виміру. Оцінка, бал.
Стан здоров'я	Лікар	Медичне обстеження	"5" - здоровий, "4" - відхилення у стані здоров'я, що не впливають на спортивне удосконалення
Біологічний вік	Лікар	Визначається за вторинними статевими ознаками	"5" - сповільнений та середній біологічний розвиток; "4" - біологічний вік перебільшує паспортний на 1 рік; "3" - на 2; "2" - на 3 роки і більше

Критерій оцінки	Відповідальний за реєстрацію	Методичні вказівки	Показник виміру. Оцінка, бал.
Бажання займатися триатлоном	Тренер	Визначається на підставі педагогічних спостережень, співбесід з вихованцем та його батьками	"5" - "2"
Морфотип	Тренер	Прогноз довжини тіла: для хлопчиків - зріст матері, помножений на 1,08, додати до росту батька. Суму поділити на 2; для дівчаток - зріст батька, помножений на 0,923, додати до зросту матері. Суму поділити на 2.	Хлопчики: "5" - більше 185 см; "4" - 175-185 см; "3" - менше 175 см. Дівчатка: "5" - більше 170 см; "4" - 170-160 см; "3" - менше 160 см
Рухливість суглобів	Тренер	Визначається за мінімально можливою відстанню між великими пальцями під час виконання викруту прямими руками	Хлопчики: "5" - 37 см і менше; "4" - 38-47 см; "3" - 48-57 см; "2" - більше 58 см. Дівчатка: "5" - 32 см і менше; "4" - 33-42 см; "3" - 43-52 см; "2" - більше 53 см
Загальна витривалість	Тренер	Визначається за результатом бігу на 1000 м	Хлопчики: "5" - 4 хв. 20 с і менше; "4" - 4 хв. 21 с - 4 хв. 29 с; "3" - 4 хв. 30 с і більше. Дівчатка: "5" - 4 хв. 50 с і менше; "4" - 4 хв. 51 с - 4 хв. 59 с; "3" - 5 хв. і більше
Гідродинамічні якості	Тренер	Визначається довжина ковзання від бортика басейну	"5" - 8 м і більше; "4" - 6-7 м; "3" - 5 м і менше

Критерій оцінки	Відповідальний за реєстрацію	Методичні вказівки	Показник виміру. Оцінка, бал.
Спортивна спадковість	Тренер	Визначається на підставі співбесід зі спортсменом та його батьками	"5" - один з батьків займався триатлоном (не нижче КМС); "4" - один з батьків займався плаванням, бігом, вело-перегонами; "3" - один з батьків займався спортом (не нижче I розряду)
Оцінка новачка тренером	Тренер групи	Дається безвідносно до яких-небудь ознак	"10", "8", "6" або "4"
Експертна оцінка	Експертна бригада (3 чол. і більше)	Дається безвідносно до яких-небудь ознак	Від "5" до "2" (враховується середня експертна оцінка)

Примітка. До групи зараховуються 10 чол., які отримали найбільшу сумарну оцінку.

## 6.2. Зміст і планування підготовки

**Основні завдання:** зміцнення здоров'я, різнобічне фізичне розвинення дітей, формування у них стійкої зацікавленості до занять спортом, засвоєння техніки плавання, їзди на велосипеді та бігу, розвинення вольових якостей.

Планування навчально-тренувальної роботи здійснюється згідно з навчальним (плани-схеми розподілу навчальних годин) та річним (табл. 7, 8) планами.

Навчально-тренувальна робота у перший рік навчання планується з розрахунку 6 год. на тиждень. З них 3 год. (три заняття) відводяться на плавання, 1 год. (одне заняття) - на ЗФП та ігрову підготовку, 1 год. (одне заняття) - на бігову підготовку та 1 год. (одне заняття) - на велопідготовку.

На другому році навчання у групах початкової підготовки планується 8 год. на тиждень. З них на плавання відводяться 3-4 год. (три-чотири заняття), на бігову та ігрову підготовку - 2 год. (два заняття), на ЗФП - 1 год. (одне заняття), на велопідготовку - 2 год. (два заняття).

План-схема розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки  
у групах початкової підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання	
	1-й	2-й
Історія розвитку та стан триатлону	1	1
Заходи забезпечення безпеки у триатлоні: правила дорожнього руху, правила поведінки на відкритих водоймищах	3	3
Місце занять, обладнання та інвентар	1	1
Технічна підготовка	2	2
Змагальна діяльність у триатлоні, правила змагань	2	2
Контроль у тренувальному процесі	1	2
Медико-біологічні аспекти спортивної підготовки	-	1
Гігієна навчальних занять, загартовування, режим харчування та відпочинку	1	1
Заліки	1	1
Усього:	12	14

План-схема розподілу навчальних годин з практичної підготовки  
у групах початкової підготовки, год.

Розділ підготовки	Рік навчання	
	1-й	2-й
Плавальна підготовка (засвоєння техніки плавання, стартів, поворотів)	112	120
Бігова підготовка	50	60
Велосипедна підготовка (засвоєння їзди на велосипеді, вивчення конструкції та експлуатації велосипедів, вибір слушної посадки та опанування техніки педалювання)	40	60
Початкове тренування з триатлону	20	20
Загальна фізична підготовка - усього	66	68
В тому числі:		
ігрова та бігова	40	40
силова	20	20
інші	6	8
Змагання та складання контрольних нормативів	10	10
Усього:	300	402



Таблиця 7

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
ЗФП	10	8	6	5	10	8	5	5	5	4	-	-	66
Плавальна підготовка	12	12	12	12	12	10	10	10	10	6	6	-	112
Бігова та ігрова підготовка	4	5	5	5	2	2	2	4	5	6	10	-	50
Велопідготовка	-	2	3	4	-	3	4	5	5	4	10	-	40
Початкове комплексне тренування	-	-	-	-	-	-	-	3	4	7	6	-	20
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	10
Медичне обстеження	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього:	26	26	25	26	26	24	22	29	32	26	33	-	312

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп початкової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-	-	14
ЗФП	12	10	8	6	12	10	5	6	6	5	-	-	80
Плавальна підготовка	16	16	16	16	16	16	16	12	12	12	12	-	160
Бігова та ігрова підготовка	6	6	7	6	5	5	5	5	7	9	9	-	70
Велопідготовка	2	3	3	4	-	3	6	9	10	10	10	-	60
Початкове комплексне тренування	-	-	-	-	-	-	-	5	5	4	6	-	20

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього:	39	36	35	33	36	35	34	38	42	41	37	-	416

Виклад основних питань за темами:

1. Історія розвитку та стан триатлону.

Історія виникнення триатлону. Триатлон на міжнародній арені та у програмі Олімпійських ігор.

2. Заходи забезпечення безпеки в триатлоні.

Правила поведінки спортсмена у басейні та на відкритих водоймищах, на стадіоні, трасі. Правила дорожнього руху. Дотримання запобіжних заходів під час проведення тренувальних занять.

3. Місце занять, обладнання та інвентар.

Обладнання плавальних басейнів. Допоміжний інвентар для плавання. Тренування на трасі. Підготовка та оформлення дистанції для бігу. Вимоги до одягу бігуна та велосипедиста.

4. Технічна підготовка.

Засади техніки видів спорту, що входять у триатлон. Техніка бігу: положення тулуба, голови; рухи руками; дихання; цикл бігового кроку та його окремі фази; особливості бігу вгору та вниз, узгодження дій під час бігу. Техніка плавання: положення тулуба, голови, рук і ніг; рухи руками та ногами; дихання; фазова структура дій; узгодження дій під час плавання; техніка старту і поворотів. Техніка їзди на велосипеді, посадка та педалювання.

5. Змагальна діяльність у триатлоні.

Правила змагань з плавання, велоспорту та бігу. Порушення правил і дисциплінарні санкції.

6. Контроль у тренувальному процесі.

Розділи та зміст спортивного щоденника триатлоніста. Показники, що застосовуються для оцінки фізичної та технічної підготовленості триатлоніста. Показники контролю тренувальних навантажень.

7. Медико-біологічні аспекти спортивної підготовки.

Протипоказання та часові обмеження для занять триатлоном. Травми на заняттях, їх причини та профілактика.

8 Гігієна навчальних занять, загартовування, режим харчування та відпочинку.

Загальний режим дня. Режим харчування. Гігієна сну. Гігієна праці, відпочинку. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Гігієна занять спортом.

До ігрових занять входять: спортивні ігри - футбол, баскетбол, ручний м'яч; рухливі ігри; естафети тощо.

### 6.3. Основний програмний матеріал

#### 6.3.1. Загальна фізична підготовка

Стройові вправи. Шикування в колону, шеренгу. Виконання команд. Дії у строю: рівняння, розрахування, повороти на місці, перешикування. Рух у строю стройовим, звичайним і прискореним кроком, спортивною ходьбою та бігом. Переходи з ходьби на біг та навпаки. Зміни швидкості та напрямку пересування у строю. Пересування різними видами ходьби та бігу.

Загальнорозвивальні вправи. Рухи руками: згинання, розгинання, ривки, махи, обертання, відведення, приведення, піднімання, опускання - в різних вихідних положеннях, під час ходьби, бігу. Нахили, обертання, повороти, розгинання тулуба з різних вихідних положень і в сполученні з різними рухами рук і ніг. Рухи ногами: піднімання, опускання, згинання, розгинання, відведення, приведення, розведення, махи, випади, підскоки, стрибки.

Вправи зі скакалкою: підскоки, біг, естафети.

Вправи на гімнастичній лавці: у положенні сидячи різноманітні рухи тулубом, руками, ногами; ходьба та біг по лавці; стрибки з лавки, на лавку, через лавку.

Вправи на гімнастичній стінці: лазіння з перехопленням рук, переступанням ніг; присідання, стрибки, виси, нахили та повороти тулуба; згинання та розгинання рук, упори.

Вправи на перекладині, кільцях, брусах: розмахування, виси, опори, згинання та розгинання рук, ніг.

Вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі): піднімання, опускання рук; нахили, повороти, обертання тулуба; присідання; підскоки, стрибки.

Вправи з опором: спортивного снаряду (пружина, джгут тощо), партнера, самоопір.

Акробатичні вправи: стійки на голові, руках, перекид вперед і назад; переворот колесом, групування.

Легкоатлетичні вправи: стрибки у довжину, висоту, потрійні; метання м'яча, гранати.

Циклічні вправи: їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування.

Спортивні та рухливі ігри: волейбол, баскетбол, гандбол, хокей, футбол, водне поло, теніс; рухливі ігри та естафети на розвинення уваги, кмітливості, координації та швидкості рухів.

Туризм: приміські прогулянки, походи "вихідного дня"; туристичні походи.

Вправи для розслаблення м'язів: розгойдування; "струшування"; послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо.

### 6.3.2. Плавальна підготовка

На заняттях з плавання плануються різноманітні рухові вправи, які створюють умови для формування варіативної техніки; швидкісні вправи застосовуються після засвоєння техніки плавання і в обмежених обсягах. Збільшення відрізків, які пропливають спортсмени, здійснюється за рахунок правильної техніки, доброї координації та узгоджених дій, а не за рахунок великих напружень.

Вправи на розтягування та рухливість у суглобах: обертальні, махові та пружисті рухи рук і ніг у різних суглобах; повороти, нахили тулуба.

Вправи на суші, що імітують елементи техніки плавання, поворотів, стрибків у воду, в тому числі з використанням тренажерів.

Вправи для освоєння водного середовища: пересування по дну з різним вихідним положенням рук, біг, присіди, стрибки, занурення з головою, ковзання на грудях і спині з різним положенням рук, з відштовхуванням від дна та бортику басейну, з обертаннями, з елементарними гребковими рухами рук і ніг.

Дихальні вправи: занурення у воду на затриманому вдиху, те ж саме з відкриванням очей під водою, те ж саме з наступним тривалим видихом; видих над водою з поворотами голови ліворуч, праворуч і видих у воду.

Вправи для вивчення техніки плавання: рухи однією чи двома руками стоячи у воді з нахилом вперед; те ж саме з диханням; те ж саме з пересуванням по дну; те ж саме з ковзанням із затримкою дихання та з диханням; рухи ногами, тримаючись руками за бортик басейну; рухи ногами у ковзанні під водою і на поверхні води; плавання за допомогою рухів одними ногами, одними руками з узгодженням дихання, на "зчеплення", з координацією рухів (з поступовим збільшенням дистанції до 200-400 м).

Вправи для навчання техніки старту: стрибки у воду ногами вниз; спади головою вниз з різних вихідних положень з бортику та тумбочки; виконання старту з бортику та тумбочки з наступним ковзанням під водою; виконання старту з бортику та тумбочки самостійно та за командою тренера.

Вправи для навчання техніки поворотів: відштовхування від бортику та ковзання на грудях, на спині; обертання у групуванні; стрибки вгору з перевертом, обертання з відштовхуванням від бортику; те ж саме з подальшим ковзанням; виконання поворотів ізольовано та під час пропливання дистанції.

Дистанційне плавання (рівномірне) - 400, 800, 1000 м. Інтервальне плавання: 4-10x25 м, 2-6x50 м, 2-3x200 м - для 1-го, 10x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м - для 2-го років навчання.

### 6.3.3. Велосипедна підготовка

Основні завдання початкової велосипедної підготовки триатлоніста:  
вивчення та засвоєння техніки їзди на велосипеді;  
вивчення правил дорожнього руху;

вивчення конструкції велосипеда та його технічного обслуговування;  
опанування техніки педалювання.

Усю підготовку умовно поділяють на такі етапи:

осінній - вивчення техніки їзди, розвинення сили, витривалості, швидкості, координації. Тренувальні засоби: загальнорозвивальні вправи, біг, стрибкові вправи, спортивні ігри, вправи на велосипеді, силові вправи, естафети, ігри на велосипеді, їзда по пересіченій місцевості. Заняття проводяться у парку, залі, на стадіоні, в лісі тощо;

зимовий - вивчення техніки педалювання, розвинення швидкості, силових якостей, загальної та силової витривалості. Застосовуються: загальнорозвивальні вправи, біг, стрибкові та ігрові вправи, рухливі ігри, тренування на велостанку, силові вправи, біг по пересіченій місцевості;

весняно-літній - вивчення техніки їзди на велосипеді на різній місцевості, фігурна їзда, розвинення швидкісних якостей, силової витривалості. Застосовуються: їзда на велосипеді, ігрові вправи та естафети на велосипеді. Заняття проводяться на стадіоні, у парку, на пересіченій місцевості. Головне - вибір місцевості для безпечної їзди на велосипеді.

#### 6.3.4. Бігова підготовка

На заняттях з бігу використовуються різні швидкісні вправи, естафети, нетривалі кроси, спеціальні бігові вправи, які вирішують завдання розвинення швидкісних якостей, загальної витривалості, засвоєння техніки бігу.

Вправи для вивчення техніки бігу: біг з контролем положення тулуба, голови, рухів рук і ніг; біг з високим підніманням стегна; дріботливий біг; біг із закиданням гомілки назад; біг на прямих ногах; біг по відмітках.

Стрибкові вправи: багатоскоки; перехід з бігу на стрибки та навпаки; біг зі стрибками через набивні м'ячі, біг з прискоренням самостійно та за сигналом.

Стартовий розбіг з положення високого та низького стартів. Біг на короткі дистанції - 30, 60, 100 м.

Естафети з бігом на короткі дистанції.

Біг легкий та з прискоренням 200, 400, 800 м.

Кроси: 20-30 хв. - для 1-го, 35-40 хв. - для 2-го років навчання.

Заняття на зимовому етапі підготовки проводяться у легкоатлетичному манежі, спортивному залі, в інші періоди – на стадіоні, в лісі, парках тощо.

#### **6.4. Змагальна практика**

Плавання ..... 25, 50, 100 м

Біг ..... 100, 400, 800 м

Крос ..... 800, 1000 м

Ігри ..... Рухливі та спортивні, естафети

Двоборство ..... Плавання 100 м, біг 1000 м

Рівень змагань ... Першість групи, школи

Кількість змагань на рік:

плавання ..... 4-6;

біг ..... 3-5;

крос ..... 2-4;

ігри ..... 2-3 рази на тиждень.

Мінімальний інтервал між змаганнями ..... 3 тижні (крім ігор).

### **6.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки**

У процесі початкової підготовки (після кожного півріччя) і по її закінченні проводяться комплексне медичне обстеження та оцінка підготовленості юних спортсменів.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки  
(відносно до попередніх тестів)

Фізична підготовленість	
Швидкісні здібності	Час бігу 30 м з ходу, пропливання відрізка 12,5 м, с
Швидкісно-силові здібності	Висота підстрибування угору, довжина стрибка без розбігу, см
Силові здібності	Кількість підтягувань на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів
Координаційні здібності, гнучкість	Глибина нахилу вперед, відстань між кистями рук при виконанні викруту двома руками, см
Витривалість	Час бігу 1000 м, плавання 100 м, хв. с
Технічна підготовленість	
Біг	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення тулуба, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій під час бігу по рівній місцевості, угору, вниз
Їзда на велосипеді	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою посадки та техніки педалювання на велосипеді
Плавання	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення плавця у воді, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій, стартового стрибка, повороту; довжина ковзання після старту, м, см

По закінченні навчального року вихованці складають контрольні нормативи зі спортивної підготовки (табл. 9)

Нормативні вимоги зі спортивної підготовки для груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Дівчата		Хлопці	
	Рік навчання			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Біг 60 м, с	11,4	11,0	10,5	10,2
Біг 1 км, хв. с	-	4.40	-	4.20
Підтягування на високій перекладині, к-сть разів	-	-	4	6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	10	12	-	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині 1 хв., к-сть разів	10	15	12	17
Стрибок з місця у довжину, см	130	150	140	160
Плавання 50 м	Без урахування часу			
Плавання 100 м, хв. с	-	1.50	-	1.40

## 7. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 7.1. Організація та методика відбору

Відбір у групах попередньої базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються їх функціональні та технічні особливості, рівень і спрямованість інтересів і мотивації, адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки плавання, бігу та їзди на велосипеді.

Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається на підставі отриманих при проведенні контролю показників і виконання контрольних нормативів. Визначення морфологічних показників функціональних можливостей систем енергозабезпечення (максимальне споживання кисню, максимальний кисневий борг, максимальна вентиляція легень тощо), психофізіологічних особливостей спортсменів проводиться за участі медиків і біологів у лабораторних умовах.

### 7.2. Зміст і планування підготовки

**Основні завдання:** подальше зміцнення здоров'я; усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості вихованців; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики плавання, бігу, їзди на велосипеді; розвинення спеціалізованих психічних процесів, формування стійкої зацікавленості до

цілеспрямованої спортивної підготовки; засвоєння початкової спеціалізованої підготовки з триатлону; участь у змаганнях з плавання, бігу, мікродуатлону та триатлону.

У зміст навчально-тренувального процесу входять заняття з теоретичної та загальнофізичної підготовки та подальшим поглибленням спеціалізації з усього комплексу триатлону. Підготовка стає більш спрямованою з використанням (якщо є можливість) короткочасних навчально-тренувальних зборів. Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю спортсменів і збільшенні кількості навчальних годин і занять на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження.

Навчально-тренувальний процес по місяцях може плануватися згідно з навчальними (табл.10, 11) та річними (табл.12-15) планами.

### 7.3. Основний програмний матеріал

#### 7.3.1. Загальна фізична підготовка

На практичних заняттях із загальнофізичної підготовки використовуються засоби, наведені у програмному матеріалі для груп початкової підготовки.

У групах попередньої базової підготовки 1-го та 2-го років навчання практичні заняття проводяться з розрахунку 12-14 год. на тиждень. Навчальне навантаження поділяється таким чином: шість занять (6 год.) - на плавання (або три по 2 год.), по два заняття (2-3 год.) - на бігову та фізичну підготовку та два заняття (2-4 год.) - на велосипедну підготовку.

Таблиця 10

План-схема розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки у групах попередньої базової підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Історія розвитку та стан триатлону	1	1	1	1
Заходи забезпечення безпеки у триатлоні	2	1	2	2
Місця занять, обладнання та інвентар	2	2	2	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	1	3	3
Технічна підготовка	3	2	2	3
Психологічна підготовка	1	1	2	2
Змагальна діяльність	2	2	2	2
Планування спортивної підготовки	-	1	2	2
Контроль у тренувальному процесі	1	1	2	3
Медико-біологічні аспекти спортивної підготовки	1	1	3	2
Гігієна триатлоніста	2	2	2	2
Заліки	1	1	1	1
Усього:	16	16	24	24



Таблиця 11

План-схема розподілу навчальних годин з практичної підготовки у групах попередньої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальна фізична підготовка	94	98	105	120
Плавальна	206	224	274	287
Велосипедна	140	164	196	220
Бігова	90	114	140	160
Комплексна	50	80	160	190
Інструкторська та суддівська практика	8	8	10	10
Участь у змаганнях, складання нормативів	18	21	24	26
Усього:	606	709	909	1013

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
ЗФП та СФП	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Плавальна підготовка	18	18	18	20	20	18	18	18	18	20	20	-	206
Велосипедна підготовка	14	12	10	10	10	10	10	16	16	16	16	-	140
Бігова підготовка	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	-	90
Комплексна підготовка	-	-	-	-	4	4	6	8	8	10	10	-	50
Інструкторська та суддівська практика	2	-	1	1	-	-	-	2	-	-	1	1	8
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	4	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Усього:	61	54	53	53	52	52	50	61	59	65	66	-	624

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
ЗФП та СФП	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98
Плавальна підготовка	22	20	20	22	20	20	20	20	20	20	20	-	224
Велосипедна підготовка	16	14	14	14	14	14	14	16	16	16	16	-	164
Бігова підготовка	8	8	8	8	10	10	12	12	12	12	14	-	114
Комплексна підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
ЗФП та СФП	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Плавальна підготовка	22	22	22	24	26	26	24	24	22	22	20	20	274
Велосипедна підготовка	14	14	14	16	16	18	18	18	18	18	18	14	196
Бігова підготовка	10	12	10	8	8	10	10	14	14	14	16	14	140
Комплексна підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160

Продовження табл. 14

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	2	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
ЗФП та СФП	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120
Плавальна підготовка	23	24	25	25	25	25	26	24	24	22	22	22	287
Велосипедна підготовка	18	18	18	18	16	16	16	16	20	20	22	22	220
Бігова підготовка	14	12	10	10	10	12	12	14	16	16	18	16	160
Комплексна підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190
Інструкторська та суддівська практика	2	1	-	-	2	2	-	1	-	1	1	-	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

На заняттях з бігу триває засвоєння та удосконалення техніки бігу, розвиток швидкісно-силових якостей та загальної витривалості. На заняттях з

плавання здійснюється подальше удосконалення техніки, розвинення гнучкості, швидкості, підвищення аеробних можливостей. Поступово збільшується довжина відрізків.

На заняттях з велосипедної підготовки навчально-тренувальна робота спрямована на вдосконалення техніки їзди та техніки педалювання, на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, загальної та силової витривалості, створення бази для спеціалізованої велопідготовки.

Використовуються усі основні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний. Усі тренувальні вправи поділяються на такі зони інтенсивності:

I - ЧСС до 130 уд./хв.(відновлювальна спрямованість);

II - ЧСС 140-160 уд./хв. (аеробна спрямованість);

III - ЧСС 160-180 уд./хв. (змішана аеробно-анаеробна спрямованість);

IV - ЧСС більше 180 уд./хв. (анаеробно-гліколітична спрямованість);

V - спринтерські вправи (анаеробно-алактатна спрямованість).

Загальний обсяг плавання може досягати 2500–3000 м, їзди на велосипеді - 20-30 км, бігу - 6-8 км протягом заняття.

У групах 3-го та 4-го років навчання тижневі цикли будуються з розрахунку 18-20 год. на тиждень і включають заняття із ЗФП (1-2 год.), бігу (4-5 год.), плавання (8 - 9 год.) та велосипедної підготовки (3-4 год.)

На заняттях з бігу та плавання підготовка набуває більш різнобічного характеру, спрямована на розвиток аеробних та анаеробних можливостей. Використовуються усі основні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний.

Загальний обсяг плавання може досягати 3500-4000 м, їзди на велосипеді - 40-50 км, бігу - 10-12 км протягом заняття.

### 7.3.2. Теоретична підготовка

Орієнтовний розподіл навчальних годин наданий у табл. 10.

Виклад основних питань за темами занять:

#### 1. Історія розвитку та стан триатлону.

Розвиток триатлону в Україні. Видатні триатлоністи світу. Досягнення українських триатлоністів.

#### 2. Заходи забезпечення безпеки у триатлоні.

Правила поведінки спортсмена під час їзди на велосипеді, правила поведінки на відкритих водоймищах. Правила дорожнього руху. Дотримання запобіжних заходів під час проведення тренувальних занять і змагань.

#### 3. Місце занять, обладнання та інвентар.

Загальні вимоги до місць занять триатлоном. Конструкції, експлуатація та зберігання велосипедів, вибір слушної посадки.

#### 4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Мета й завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки триатлоніста. Вимоги до рухових можливостей. Рухові можливості: силові, швидкісні, координаційні, витривалість, гнучкість.

### 5. Технічна підготовка.

Техніка плавання, бігу. Техніка їзди на велосипеді: посадка та техніка педалювання; вибір передачі; керування велосипедом за різних погодних умов; техніка їзди вгору та спуску, стрибків через перешкоди.

### 6. Психологічна підготовка.

Психологічна характеристика діяльності у триатлоні. Особливості проявлення та розвитку психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, уявлення, мислення, мова, емоції, воля). Вимоги до психічних якостей особистості (темпераменту, характеру, здібностям, потребам, мотивам), їх формування.

### 7. Змагальна діяльність у триатлоні.

Види та характер змагань. Правила змагань. Положення та програма змагань. Суддівська колегія змагань. Порушення правил і дисциплінарні санкції.

### 8. Планування спортивної підготовки.

Чинники, що зумовлюють ефект тренування. Планування тренувального заняття. Призначення, зміст, побудова та методика проведення заняття. Взаємовплив та поєднання видів спорту, що входять до триатлону.

### 9. Контроль у тренувальному процесі.

Самоконтроль: об'єктивні (ЧСС, вага, динамометрія, артеріальний тиск, частість дихання) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій) показники. Їх аналіз та узгодження з тренуванням.

### 10. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування.

Стислі відомості про будову людини. Опорно-руховий апарат. Серцево-судинна система. Дихальна система. Органи травлення. Нервова система. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

### 11. Гігієна триатлоніста.

Гігієнічні вимоги до побудови та змісту занять фізичними вправами, місць занять та обладнання. Загартовування організму. Використання природних чинників (сонце, повітря, вода). Правила їх застосування.

## 7.3.3. Плавальна підготовка

### Перехідний період (вересень) - для всіх видів підготовки

Основна мета: створення умов для тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки.

Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу.

Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, заходи активного відпочинку із застосуванням ЗФП та СФП.

### Підготовчий період (жовтень-квітень)

Імітаційні вправи на суші для удосконалення техніки плавання і старту, розвитку силових якостей, гнучкості.

Вправи для удосконалення техніки - плавання: з повною координацією рухів, за допомогою рухів одними руками (тримаючи поплавці ногами та без нього), одними ногами, з різним положенням рук; рухами ногами та однією рукою; рухами ніг "дельфіном" і рук "кролем"; рухами ніг "кролем" і рук "дельфіном"; із затримкою дихання, з високо піднятою головою; з акцентом на довжину кроку; силове плавання.

Дистанція плавання:

з повною координацією рухів - до 1,5-2 км;  
за допомогою рухів одними руками - до 1000 м;  
за допомогою рухів одними ногами - до 800 м;  
зі зміною швидкості: 400-800 м - для 1-го та 2-го; до 1500 м - для 3-го та 4-го років навчання.

Плавання на розвиток сили, силовой витривалості: з гумою, лопатками, з гальмами від 50 до 800 м.

Інтервальне та повторне плавання: 3-6 x 25 м, 6-10 x 50 м, 4-8 x 100 м, 3-4 x 200 м, 2-3 x 400 м - для всіх років навчання; 10-15 x 100 м, 4-8 x 200 м, 3-4 x 400 м - для 3-го та 4-го років навчання.

Змагальний період (травень-серпень)

Участь у змаганнях на дистанціях 50, 100, 200, 400 м для 1-2-го та 800 м для 3-4-го років навчання.

Плавальна підготовка проводиться як у плавальних басейнах, так і на відкритих водоймищах (річці, озері). Головні методи тренувань: дистанційний, повторний, перемінний, змагальний. Спортсмени беруть участь у змаганнях з триатлону, де плавальна дистанція дорівнює 300-750 м.

#### 7.3.4. Велосипедна підготовка

Підготовчий період (жовтень-квітень) у триатлоні складається із зимового та весняно-осіннього етапів підготовки.

Підготовчий період (зимовий етап)

Завдання: розвиток загальної та силовой витривалості; підвищення рівня ЗФП і СФП; підвищення обсягу навантажень.

Засоби підготовки: вправи на розвиток сили (вправи зі штангою, набивним м'ячем, силові для ніг, тулуба); вправи на подолання ваги свого тіла; стрибкові вправи; вправи з гумовими амортизаторами; їзда на велостанках (зимовий період підготовки) до 30-45 хв. на передачах 39/15, 16, 17, 18; перемінна їзда на велостанках на передачах 48-51/16, 17, 18, 19 : 5 хв./5 хв.; 3 хв./3 хв. - до 10-15 км протягом заняття; рівномірна їзда на велостанках на техніку педалювання.

Підготовчий період (осінньо-весняний етап)

Завдання: розвиток загальної та силовой витривалості; розвиток аеробних можливостей; удосконалення техніки їзди по пересіченій місцевості (підйоми, спуски); підвищення рівня спеціалізованої велопідготовки.

Засоби підготовки: крос на велосипеді, їзда на велосипеді по пересіченій місцевості; фігурна їзда; рівномірна їзда 30-40 км на передачах 39/16, 17, 18, 19, 20; контрольна їзда 5, 10, 15 км на передачах 48-51/17, 18, 19, 20. Їзда - групою, командою, парами та індивідуально.

#### Змагальний період (травень-серпень)

Завдання: розвиток аеробних можливостей, силової та спеціальної витривалості; участь у змаганнях з дуатлону та триатлону.

Засоби підготовки: рівномірна їзда до 30-40 км, повторно-інтервальна, перемінна їзда зі змагальною швидкістю до 10-15 км: 5 км/5 км; 2 км/2 км; 1 км/1 км; швидкісна їзда с прискоренням до 500 м; на передачах 48-51/17, 18, 19, 20. Їзда - групою, командою, парами та індивідуально.

Велопідготовка у цей період передбачає поступове підвищення обсягу спеціалізованого тренування на велосипеді та участі у велосипедних перегонах з виконанням вимог I юнацького розряду в 11 років, а III-II розрядів у 12-13 років. Збільшується обсяг вправ, що розвивають силову витривалість. Особлива увага приділяється обмеженню розмірів передачі, удосконаленню техніки педалювання, сполученню темпу педалювання зі швидкістю пересування.

### 7.3.5. Бігова підготовка

#### Підготовчий період (жовтень-квітень)

На зимовому етапі підготовки заняття проводяться в залі та легкоатлетичному манежі, триває окрема цілеспрямована бігова підготовка. На весняно-літньому застосовується комплексна підготовка у сполученні з велосипедною.

Завдання: засвоєння та удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції; розвиток загальної витривалості; розвинення швидкісно-силових можливостей.

Засоби підготовки: вправи для удосконалення техніки бігу; дріботливий біг; біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки назад; "колесо"; біг з триманням рук за спиною; біг на прямих ногах; біг з контролем за технікою; біг з акцентованим відштовхуванням.

Стрибкові вправи, багатоскоки, перехід з бігу на стрибки та навпаки, прискорення 30-50 м.

Дистанційний біг (рівномірний та змінний) 1500-5000 м.

Інтервальний біг: 6-8 x 100 м, 4-6 x 200 м, 4-6 x 400 м - для всіх років навчання; 10 x 200 м, 5-8 x 300 м, 3-4 x 800 м, 2-3 x 1 км - для 3-го та 4-го років навчання.

Кросовий біг: 5-8 км - для 1-го та 2-го; 10-12 км - для 3-го та 4-го років навчання.

Участь у змаганнях: на дистанціях 400 м, 800 м, 1500 м; у кросі на 1000-2000 м.

#### Змагальний період (травень-серпень)

Основні завдання: розвиток швидкості бігу, загальної витривалості, аеробних та анаеробних можливостей, спеціальної витривалості.

Головні засоби підготовки:  
 спеціальні бігові вправи;  
 дистанційний рівномірний біг 1500-5000 м;  
 перемінний біг: 4 x 500/500 м; 4 x 1000/1000 м; 2 x 1500 м;  
 інтервальний біг: 6-8 x 100–400 м - для всіх років навчання; 10 x 200 м,  
 5-8 x 300 м, 3-4 x 800 м, 2-3 x 1 км - для 3-го та 4-го років навчання;  
 контрольний біг 1-3 км.

Спортсмени беруть участь у змаганнях на дистанціях 400-1500 м, у кросі на 1000–2000 м, у триатлоні та дуатлоні, де дистанція дорівнює 1-5 км (залежно від віку спортсмена та програми змагань).

### 7.3.6. Комплексна підготовка

Комплексна підготовка передбачає поєднання в одноденному циклі, тренувальному занятті декількох видів підготовки. Наприклад: плавальної та велосипедної; велосипедної та бігової; плавальної, велосипедної та бігової.

Зразкові комплексні тренування:

в одному тренувальному занятті відбувається безперервне сполучення двох засобів підготовки, включаючи переодягання (плавання - переодягання - велосипедні перегони; велосипедні перегони - переодягання - біг);

комбіноване тренування, де поєднуються три засоби підготовки (плавання - переодягання - велосипедні перегони - переодягання - біг).

Залежно від періоду підготовки (підготовчий, змагальний) у комплексну підготовку входять різноманітні тренувальні мікродуатлонні або мікротриатлонні серії.

#### Підготовчий період (жовтень-квітень)

Головні завдання:

розвиток загальної та спеціальної витривалості;  
 засвоєння техніки й тактики переходу від велосипедних перегонів до бігу;

опанування техніки бігу після велосипедних перегонів.

У тижневому циклі у групах попередньої базової підготовки 1-2-го років навчання на комплексну підготовку відводяться 1-2 заняття тривалістю 1,5-2 год.

Тренувальні засоби - початкові мікродуатлонні серії: велосипедні перегони 5-10 км – переодягання - біг 1-2 км; велосипедні перегони 10-15 км - переодягання - біг 2-3 км; мікросерії: 2-3 x велосипедні перегони 5 км - переодягання - біг 800-1000 м.

Методи тренувань: рівномірний, перемінний, контрольний. Обсяг навантажень у тренувальному занятті не повинен перевищувати 10-15 км для 1-2-го та 20-25 км для 3-4-го років навчання.

#### Змагальний період (травень-серпень)

Головні завдання:

розвиток загальної та спеціальної витривалості;  
 удосконалення техніко-тактичної підготовленості;



розвинення швидкісних якостей;  
участь у змаганнях з триатлону та дуатлону.

Засоби тренувань: тренувальні комбіновані серії (плавання 500-750 м - велосипедні перегони 5-15 км; велосипедні перегони 5-10 км - біг 1-2 км; плавання 300-500 м - велосипедні перегони 6-8 км - біг 1-2 км для 1-2-го років навчання та плавання 750-1000 м - велосипедні перегони 10-20 км; велосипедні перегони 10-20 км - біг 2-4 км; плавання 500-750 м - велосипедні перегони 8-15 км - біг 1-3 км для 3-4-го років навчання; контрольні старты: плавання 300 м - велосипедні перегони 8 км - біг 2 км.

#### 7.4. Змагальна практика

	1-2-й роки навчання	3-4-й роки навчання
Плавання .....	50-400 м	50-800 м
Біг .....	100-800 м	100-1500 м
Крос .....	1000-2000 м	1000-3000 м
Ігри .....	Рухливі та спортивні	
Велосипедні перегони .....	Індивідуальні 5-10 км	Індивідуальні до 20, групові до 40 км
Двоєборство:		
плавання .....	100-400 м	400-750 м
біг .....	1-2 км	2-5 км
Дуатлон:		
біг .....	1-2 км	2-4 км
велосипедні перегони .....	8-10 км	12-15 км
Триатлон:		
плавання .....	300 м	500 м
велосипедні перегони .....	8 км	12 км
біг .....	2 км	3 км
Рівень змагань .....	Чемпіонат групи, школи, міста, країни	
Кількість змагань на рік:		
плавання, біг .....	4-5	6-8
велосипедні перегони .....	-	2-3
дуатлон .....	1	1-2
триатлон .....	2-3	3-4
Мінімальний інтервал між змаганнями:		
з усіх видів .....	2 тижні (крім ігор)	
з триатлону чи дуатлону .....	4 тижні	

#### 7.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

Для контролю підготовки спортсменів у групах попередньої базової підготовки використовують медичний огляд, прості тести, приймання

контрольних нормативів (табл. 16), реєструють час проходження відрізків, частоту серцевих скорочень, темп.

Методи контролю: хронометрія; пульсометрія; візуальний нагляд; відеозйомка.

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості:

Змагальна діяльність - в цілому	Результат і місце - загальні та у дисциплінах триатлону; дані пед. спостережень, суб'єктивна оцінка спортсмена
Плавання	Час подолання "стартового" 10 м-го відрізка, швидкість на відрізках; темп плавання (кількість гребків за 1 хв.); "крок" плавання (см); оцінка техніки плавання
Велосипедна підготовка	Швидкість на відрізках (300-1000 м), оцінка техніки їзди на дистанції, вгору, вниз (бал.)
Біг	Швидкість на відрізках (300-1000 м); темп бігу і довжина кроку; оцінка техніки бігу на дистанції, вгору, вниз (бал.)
Рівень підготовленості	
Загальнофізична (швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності, гнучкість)	Біг 100 м; стрибок у довжину з місця, вгору; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечці; глибина нахилу вперед, стоячи на гімнастичній лавці; відстань між кистями рук під час виконання викруту двома руками
Спеціально-фізична:	
велосипедна їзда (швидкісні, анаеробні, аеробні, координаційні та силові здібності)	Час їзди на відрізках 500 м-15 км, їзда по пересіченій місцевості, вгору
плавання (швидкісні, анаеробні, аеробні та силові здібності)	Середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) при пропливанні відрізків у тесті "3 x 25 м"; відношення швидкості на відрізку 75 м до абсолютної швидкості, відношення середньої швидкості у тесті "4 x 50 м" (відпочинок 10 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 50 м" (відпочинок 30 с) до абсолютної швидкості; сила тяги (Н) при імітуванні гребкового руху на суші у статичному режимі та під час плавання на прив'язі
біг (швидкісні, анаеробні та аеробні здібності)	Середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) під час бігу на відрізках у тесті "3 x 60 м"; відношення швидкості на відрізку 400 м до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "3 x 400 м" (відпочинок 60 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 400 м" (відпочинок 60 с) до абсолютної швидкості

Техніко-тактична підготовленість:	
велосипедна їзда	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою посадки та техніки педалювання, техніки їзди по пересіченій місцевості, тактики їзди у групі, техніки виконання поворотів, подолання перешкод
плавання	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення плавця у воді, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій, співвідношення довжини "кроку" і темпу виконання гребків при пропливанні трьох відрізків по 25 м з різною швидкістю
біг	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення тулуба, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій під час бігу по рівній місцевості, вгору, вниз, тактики бігу, співвідношення довжини кроку і темпу бігу під час пробігання трьох відрізків по 100 м з різною швидкістю

Таблиця 16

**Контрольні нормативи зі спортивної підготовки  
для груп попередньої базової підготовки**

Контрольна вправа	Рік навчання							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Біг 60 м, с	9,7	10,6	9,4	10,2	9,1	9,9	8,6	9,6
Біг 1000 м, хв. с	4.10	4.25	3.55	4.10	3.40	4.05	3.20	4.00
Плавання 100 м, хв. с	1.30	1.40	1.20	1.30	1.12	1.20	-	-
Плавання 400 м, хв. с	-	-	6.20	6.55	5.45	6.15	5.20	5.45
Велосипедна підготовка - дистанція, хв. с:								
5 км	9.00	10.00	8.30	9.30	8.30	9.00	8.00	8.30
10 км	20.00	22.00	19.00	21.00	16.30	18.00	15.30	17.30
20 км	-	-	38.0	42.00	35.00	39.00	34.00	37.00
Стрибок у довжину з місця, см	181	152	190	159	201	166	211	173
Підтягування, к-сть разів	8	-	9	-	10	-	11	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-	13	-	14	-	15	-	16

## 8. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 8.1. Організація та методика відбору

Відбір на даному етапі підготовки спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу його рівня спеціальної підготовленості, функціональних можливостей, розвитку рухових якостей, мотивації, особистісно-психічних якостей, стану здоров'я, а також особливостей тренування у попередніх роках.

Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється у відповідності до результатів виконання контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з урахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками.

За особистісно-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені підвищений рівень агресивності, гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень напруженості, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється оцінці стану здоров'я по результатах поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність або відсутність відхилень, що є перешкодою для подальшого спортивного удосконалення. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення. Для цього можуть використовуватися показники функціонального стану організму.

Щодо аналізу особливостей тренування у попередні роки, перевагу треба надавати спортсменам, які досягли відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок різнобічної технічної підготовки, без великих обсягів тренувальної роботи, нетривалої змагальної практики.

### 8.2. Зміст і планування підготовки

**Основні завдання:** подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в дисциплінах триатлону; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей; поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх до величин згідно з вимогами великого спорту; підготовка спортивного резерву збірної команди України з триатлону.

Уся підготовка здійснюється у відповідності до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

Навчально-тренувальний процес по місяцях може плануватися згідно з навчальними (табл. 17, 18) та річними (табл. 19-21) планами підготовки.

### 8.3. Основний програмний матеріал

#### 8.3.1. Загальна фізична підготовка

**Практичні заняття** плануються з розрахунку 24-28 год. на тиждень. Тижневий цикл включає: 5-6 занять по 1-2 год. з плавання, 4-5 занять по 2-4 год. з велосипедної підготовки; 4-5 занять по 1 год. з бігу; заняття із ЗФП та СФП - 3 заняття по 1 год. У зимовий період збільшується обсяг плавальної та СФП, у літній - велосипедної та комплексної підготовки.

На заняттях зростає частка спеціально-підготовчих та змагальних вправ, а загальнопідготовчих - суттєво скорочується.

У заняттях з бігу та плавання широко застосовуються методи перемінного, інтервального та повторного тренування, збільшується обсяг навантажень у змішаній зоні інтенсивності.

На заняттях з велосипедної підготовки підвищуються обсяг навантажень, збільшується довжина дистанції в окремому тренувальному занятті, ускладнюється рельєф траси, на якому проводяться тренувальні заняття.

Заняття із ЗФП використовуються як засоби активного відпочинку та профілактики травматизму.

#### 8.3.2. Теоретична підготовка

Орієнтовний розподіл навчальних годин наданий у табл. 17.

Виклад основних питань за темами занять:

##### 1. Актуальні питання розвитку триатлону.

Стан, тенденції та перспективи розвитку триатлону в світі та в Україні. Аналіз найважливіших українських та міжнародних змагань.

##### 2. Заходи забезпечення безпеки у триатлоні.

Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків.

##### 3. Місце занять, обладнання та інвентар.

Виявлення та усунення поломок у велосипеді. Налагодження та індивідуальне пристосування гідрокостюму. Додатковий інвентар триатлоніста. Вимоги до спортивної форми триатлоніста на змаганнях.

##### 4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Засоби та методи розвинення фізичних якостей в дисциплінах триатлону. Засади методики навчання. Основні завдання.

##### 5. Техніко-тактична підготовка.

Загальна характеристика етапів навчання. Послідовність навчання в триатлоні та дисциплінах комплексу. Помилки в техніці видів багатоборства, їх запобігання та виправлення. Тактика в дисциплінах триатлону. Тактичні дії. Тактичне мислення. Засоби та методи тактичної підготовки.

### 6. Психологічна підготовка спортсмена.

Характеристика видів передстартових станів: бойової готовності; передстартової лихоманки, передстартової апатії. Прийоми, засоби та методи саморегуляції та регуляції психічних станів. Психологічні засоби відновлення: аутогенне та психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання тощо.

### 7. Змагальна діяльність у триатлоні.

Структура та особливості змагальної діяльності в дисциплінах триатлону. Аналіз змагальної діяльності. Умови виконання та присвоєння спортивних розрядів. Суддівська документація.

### 8. Планування спортивної підготовки.

Значення та завдання планування. Види планування. Планування мікроциклів: кількість і чергування занять з різними за обсягом і спрямованістю навантаженнями. Сполучення мікроциклів у мезоцикли.

### 9. Контроль у тренувальному процесі.

Види контролю: етапний, поточний та оперативний. Показники, що застосовуються для оцінки сторін підготовленості триатлоніста (фізичної, технічної, тактичної, психологічної). Показники контролю тренувальних і змагальних навантажень.

### 10. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування.

Тренованість та її фізіологічні ознаки. Перенапруження, перетренованість, їх профілактика та лікування. Медико-біологічні засоби відновлення. Надання першої допомоги у нещасних випадках: при ударах, ранах, обмороженнях, переломах кісток тощо. Засоби зупинення кровотечі, перев'язування, накладання первинної шини.

### 11. Гігієна триатлоніста.

Засоби особистої та громадської профілактики (запобігання захворювань). Шкідливість паління, вживання спиртних напоїв і наркотичних засобів.

Таблиця 17

План-схема розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки у групах спеціалізованої базової підготовки 1-3-го років навчання, год.

Тема заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Актуальні питання розвитку триатлону	1	1	1
Заходи забезпечення безпеки у триатлоні	1	1	1
Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	3	2	2
Техніко-тактична підготовка	4	4	4
Психологічна підготовка спортсмена	4	4	4
Змагальна діяльність у триатлоні	3	3	3
Планування спортивної підготовки	2	3	3
Контроль у тренувальному процесі	2	3	4
Медико-біологічні аспекти спортивного тренування	2	3	4

Продовження табл. 17

Тема заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Гігієна триатлоніста	2	2	2
Заліки	1	1	1
Усього:	26	28	30

Таблиця 18

План-схема розподілу навчальних годин з практичної підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-3-го років навчання, год.

Розділ підготовки	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
ЗФП та СФП	140	150	170
Плавальна підготовка	362	422	444
Велосипедна підготовка	270	280	300
Бігова підготовка	180	190	200
Комплексна підготовка	230	240	270
Інструкторська та суддівська практика	10	10	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	26	28	28
Усього:	1218	1320	1422

Таблиця 19

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	3	3	26
ЗФП та СФП	12	12	10	12	14	14	12	12	10	10	10	12	140
Плавальна підготовка	28	24	22	26	32	32	34	34	34	32	32	32	362
Велосипедна підготовка	26	24	20	20	18	20	22	22	22	24	26	26	270
Бігова підготовка	14	12	12	12	16	18	16	16	16	16	16	16	180
Комплексна підготовка	22	16	14	14	14	14	20	20	22	24	26	24	230
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10

Продовження табл. 19

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього:	108	94	81	89	98	103	108	108	110	112	119	118	1248

Таблиця 20

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
ЗФП та СФП	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150
Плавальна підготовка	32	30	38	38	38	38	38	38	34	34	32	32	422
Велосипедна підготовка	26	24	20	20	20	24	24	24	22	24	26	26	280
Бігова підготовка	14	12	14	14	18	20	16	16	16	16	18	16	190
Комплексна підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352



Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	3	3	2	2	2	-	2	2	3	3	30
ЗФП та СФП	12	12	14	20	20	20	20	12	10	10	10	10	170
Плавальна підготовка	32	30	38	42	42	40	40	40	38	36	34	32	444
Велосипедна підготовка	26	24	20	20	22	28	28	24	24	28	28	28	300
Бігова підготовка	14	12	14	16	18	20	16	16	18	18	20	18	200
Комплексна підготовка	24	16	14	14	14	14	28	30	30	30	28	28	270
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього:	114	100	106	118	120	127	136	126	126	130	129	124	1456

### 8.3.3. Плавальна підготовка

Перехідний період (вересень) - для всіх видів підготовки

Мета - створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Завдання: попередження захворювань, відновлення.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів ЗФП і СФП.

Підготовчий період (жовтень-квітень)

Спеціальна фізична підготовка: імітаційні вправи на суші з використанням блочних пристроїв, тренажерів конструкції Мартена-Хюттеля, ізокінематичних тренажерів. Вправи для розвитку гнучкості: махові та пружисті рухи, ривки, нахили, статичні вправи з використанням власної сили, амортизаторів, гантелей.

Вправи для удосконалення старту, пропливання стартового відрізка дистанції з максимальною швидкістю і контролем за технікою виконання.

Плавання з лопатками, гальмовими пристроями та ін.

До засвоєних раніше вправ у воді додаються:

дистанційне плавання зі швидкістю, близькою до змагальної, - до 1500 м; "дельфіном" - до 1000 м;

інтервальне плавання - 10-30 x 50-м; 10-12 x 100 м;

повторне плавання - 4-6 x 400 м; 2-3 x 800 м;

контрольне плавання - 300-1500 м.

Пропливання 200-1500 м з різними тактичними завданнями: рівномірно, з прискореним початком, з бурхливим чи подовженим фінішуванням.

Змагальний період (травень-серпень)

Участь у змаганнях на дистанціях 100-1500 м.

Плавальна підготовка проводиться як у плавальних басейнах, так і на відкритих водоймищах (річці, озері). Головні методи тренувань: дистанційний, повторний, перемінний, змагальний. Спортсмени беруть участь у змаганнях з триатлону, де плавальна дистанція дорівнює 300-750 м.

#### 8.3.4. Велосипедна підготовка

Підготовчий період (зимовий етап)

Завдання: підвищення рівня ЗФП та СФП; розвиток загальної та силової витривалості; розвинення аеробних можливостей; підвищення обсягу навантажень.

Засоби підготовки: силові вправи на підвищення рівня ЗФП та СФП (вправи зі штангою, силові вправи для м'язів ніг, тулуба); стрибкові вправи; рівномірна їзда на велостанках 30-60 хв. на передачах 39/14, 15, 16, 17; перемінна їзда на велостанках на передачах 48-51/16, 17, 18, 19: 5 хв./5 хв.; 3 хв./3 хв. - до 15-20 км протягом заняття; рівномірна їзда на велостанках на техніку педалювання (темп педалювання до 120 об./хв.).

Підготовчий період (осінньо-весняний етап)

Велосипедна підготовка спрямована на розвиток загальної та спеціальної витривалості, виконання запланованих обсягів навантажень. У травні підвищується обсяг велосипедної підготовки, основна робота скерована на розвиток силової та спеціальної витривалості, аеробних можливостей.

Засоби підготовки:

рівномірна їзда до 70 км на передачах 39/15, 16, 17, 18, 19;

їзда по пересіченій місцевості (підйоми, спуски);

повторна їзда на різних передатних співвідношеннях;

перемінна та контрольна їзда на дистанціях 10-30 км із середньою та змагальною швидкостями.

Їзда виконується групою, командою, парами та індивідуально.

Змагальний період (травень-серпень)

Завдання: підвищення рівня спеціальної підготовки; розвиток спеціальної витривалості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей;

розвиток швидкісних якостей; підвищення рівня СФП; участь у змаганнях з дуатлону та триатлону.

Засоби підготовки: дистанційна їзда 20-40 км із середньою швидкістю (ЧСС 140-160 уд./хв.); повторно-інтервальна їзда 2 x 15 км, 2 x 10 км, 2 x 5 км тощо; перемінна їзда 15/15 км, 10/10 км, 5/5 км - 30-50 км протягом тренування (ЧСС 160-180 уд./хв.); швидкісна їзда 500 м, 1-5 км (ЧСС 170-200 уд./хв.); контрольна їзда на дистанціях 10-20 км зі змагальною швидкістю.

Передатні співвідношення - від 52-54/15, 16, 17 до 48-52/14, 15, 16 тощо.

Їзда виконується групою, командою, парами та індивідуально.

У змагальному періоді до 50% обсягу велосипедної підготовки планується у комплексних тренуваннях (здвоєних та строєних) у сполученні з плаванням та бігом.

### 8.3.5. Бігова підготовка

#### Підготовчий період (жовтень-квітень)

На зимовому етапі підготовки заняття проводяться в залі та легкоатлетичному манежі, триває цілеспрямована бігова підготовка; у весняно-літньому застосовується комплексна підготовка у сполученні з велосипедною.

Головні завдання: збільшення обсягу бігової (базової) підготовки; розвиток загальної витривалості; удосконалення техніки бігу; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей; підвищення рівня спеціальної силової бігової підготовленості; розвинення швидкісних якостей; контрольні старты з бігу на середні дистанції; участь у змаганнях з дуатлону та кросу.

Засоби підготовки: вправи для удосконалення техніки бігу, дріботливий біг, біг з високим підйманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, біг на прямих ногах, біг з триманням рук за спиною, біг з контролем за елементами техніки.

Стрибкові вправи, багатоскоки, перехід з бігу на стрибки та навпаки, прискорення та повторний біг 60, 100, 150 м; біг по сходинках вгору, по піску, воді, сильнопересіченій місцевості.

Дистанційний біг (рівномірний) до 10-15 км (ЧСС 140-150 уд./хв.); перемінний біг: 1000/1000 м, 500/500 м, 250/250 м - до 6-8 км (ЧСС до 170 уд./хв.).

Швидкісний біг 400-1000 м на техніку бігу; контрольний біг 1-5 км зі змагальною швидкістю (ЧСС 170-180 уд./хв.).

Інтервальний біг: 10-12 x 200 м, 8-10 x 300 м, 6-8 x 400 м, 4-5 x 800-1000 м; 2-3 x 1000-1500 м.

Біг 1-5 км з різними тактичними завданнями: рівномірно, з прискоренням початком, з бурхливим чи подовженим фінішуванням, з пильнуванням за суперниками.

Кросовий біг (рівномірний та змінний) - до 15 км.

Участь у змаганнях: на дистанції 1500-5000 м; у кросі на 1000-5000м.

У тижневому циклі на бігову підготовку відводиться 3-4 заняття по 1,5-2 год. Середньомісячний обсяг бігової підготовки досягає 200-250 км, обсяг одного заняття 10-15 км; 50-60% загального обсягу припадає на роботу в середній та високій зонах інтенсивності.

Загальна та спеціальна фізична підготовка (щодо бігової підготовки триатлоніста). Засоби підготовки - загальнопідготовчі вправи для розвитку фізичних якостей, координації, гнучкості та рухливості у суглобах, зміцнення зв'язок та м'язів, які потрібні для засвоєння та удосконалення техніки бігу. Вони застосовуються також як вправи для розминки та відновлення.

ЗФП: вправи зі штангою, набивними м'ячами, вправи на снарядах, на подолання ваги свого тіла, на силу ніг (стрибки у довжину з місця, розбігу, потрійний стрибок, стрибки у висоту, присіди, стрибки на піску), біг по піску, вправи з допоміжних видів спорту, біг на лижах тощо.

СФП: спеціально-підготовчі вправи (біг стрибками, багатоскоками, біг з високим підніманням стегна тощо).

Засоби на розвиток сили, силової витривалості, гнучкості, швидкості бігу застосовуються на всіх етапах підготовки триатлоністів.

#### Змагальний період (травень-серпень)

Основні завдання: удосконалення техніки бігу; збільшення обсягу спеціальної бігової підготовки, розвиток швидкості бігу; розвиток спеціальної витривалості.

У змагальному періоді бігова підготовка планується та проводиться у двох напрямках - в окремому занятті та комплексна.

У тижневому циклі на бігову підготовку відводиться 3-4 заняття по 1,5 год. Окрім того, бігова підготовка проводиться у комплексі з велосипедною (здвоєні комбіновані тренування).

Засоби підготовки:

спеціальні бігові вправи;

дистанційний біг (стадіон, асфальтова доріжка) 3-10 км із середньою та субмаксимальною швидкостями (ЧСС 160-180 уд./хв.);

кросовий біг (рівномірний та змінний) до 10-15 км (ЧСС 130-160 уд./хв.);

повторно-інтервальний біг на відрізках: 2 x 3000 м, 3-4 x 2000 м, 5-8 x 1000 м, 10-20 x 400 м (ЧСС 170-180 уд./хв.) тощо;

контрольно-змагальний біг на дистанціях 3-10 км.

Загальний місячний обсяг навантажень 180-210 км, середній тренувальний обсяг бігу становить 8-10 км. Практикуються заняття з бігу в зонах високої та субмаксимальної інтенсивності.

Спеціальна фізична підготовка у змагальному періоді. Засоби: спеціально-підготовчі вправи, силові вправи для ніг, стопи, зміцнення зв'язок, суглобів; спеціальні стрибкові вправи на твердому ґрунті, піску.

### 8.3.6. Комплексна підготовка

#### Підготовчий період (жовтень-квітень)

Підготовчий період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

Для провідних спортсменів осінній етап може бути змагальним, якщо він пов'язаний з участю у міжнародних змаганнях.

#### Загальнопідготовчий етап (жовтень-лютий)

Головні завдання: виконання запланованих обсягів загальної базової підготовки; розвиток загальної та силової витривалості; розвинення аеробних можливостей; удосконалення техніко-тактичної майстерності; участь у змаганнях з дуатлону.

Засоби підготовки. Основне місце на цьому етапі займають здвоєні та строєні тренувальні серії:

велосипедні перегони 10-40 км - переодягання - біг 5-10 км;

велосипедні перегони 5-10 км - переодягання - біг 1-5 км - переодягання - велосипедні перегони 5-10 км - переодягання - біг 1-5 км;

контрольні серії: біг 5 км - велосипедні перегони 20 км - біг 2,5 км тощо.

Виконання тренувальних серій має різну спрямованість: довгі та середні - розвинення аеробних можливостей, виконуються з середньою та перемінною швидкостями (ЧСС 150-170 уд./хв.); короткі - розвиток спеціальної витривалості та швидкості, виконуються з перемінною та змагальною швидкостями (ЧСС 160-180 уд./хв.).

Методи підготовки: рівномірний дистанційний, повторний, перемінний, контрольний. Середній обсяг тренувального заняття: їзда на велосипеді 20-50 км, біг 8-12 км.

У процесі тренувань відпрацьовуються техніко-тактичні дії триатлоніста - техніка й тактика переходів (зміни етапів) від одного виду спорту, що входить у триатлон, до другого у комплексі з переодяганням.

#### Спеціально-підготовчий етап (березень-травень)

Головні завдання: збільшення обсягів спеціальної фізичної підготовки; розвинення аеробних можливостей та спеціальної витривалості; удосконалення техніко-тактичних дій; виховання вольових якостей; участь у змаганнях з дуатлону та триатлону.

Засоби підготовки. На цьому етапі застосовуються різноманітні комплексні комбіновані тренування: здвоєні (поєднання плавання з велосипедними перегонами, велосипедних перегонів з бігом у сполученні з переодяганням); строєні (в одному занятті: плавання - переодягання-велосипедні перегони - переодягання - біг).

Плануються приблизні тренувальні серії: плавання 500-1500 м - переодягання - велосипедні перегони 10-40 км; велосипедні перегони 10-40 км - переодягання - біг 2,5-7,5 км; велосипедні перегони 5-10 км - переодягання - біг 1-5 км - переодягання - велосипедні перегони 5-10 км - переодягання - біг 1-5 км;

Серії виконуються з різними спрямованістю, швидкістю та інтенсивністю. Загальний місячний обсяг навантажень становить: велосипедні перегони 300-350 км, біг 80-100 км; 60-70% загального обсягу навантажень припадає на зону середньої інтенсивності (ЧСС 150-170 уд./хв.).

#### Змагальний період (травень-серпень)

Головні завдання: підвищення обсягу спеціальної фізичної підготовки; розвиток спеціальної витривалості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей; розвиток швидкісних якостей; удосконалення техніко-тактичних дій; виховання вольових якостей; участь у головних змаганнях з триатлону.

Засоби підготовки - всі комбіновані тренувальні серії (вправи), що застосовуються у спеціально-підготовчому періоді. Змінюється характер навантажень, зменшується їх загальний обсяг, збільшується обсяг спеціальної підготовки, зростають інтенсивність навантажень і швидкість виконання тренувальних серій. Головне місце у загальному обсягу навантажень займають тренування у середніх, великих та субмаксимальних зонах інтенсивності (70-80% загального обсягу).

Засоби підготовки спрямовані переважно на розвиток аеробно-анаеробних можливостей, спеціальної витривалості та швидкості. Особливе місце у системі комплексної підготовки триатлоніста займають вправи на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки: спеціально-підготовчі вправи; вправи на гнучкість та розтягування; силові вправи для всіх груп м'язів; вправи на тренажерах; бігові та стрибкові вправи (на твердому ґрунті, піску).

До засобів комплексної підготовки відносяться також техніко-тактичні дії триатлоніста у період підготовки до змагань. Сюди увіходять тренування на стартових відрізках у плаванні, виходу з води, їзди на велосипеді у групі, що лідирує, їзди та бігу за супротивником, вбігання та вибігання з транзитної зони, техніки й тактики переодягання, а також тренування на швидкість змін коліс, що виникають у процесі велосипедних перегонів.

### **8.4. Змагальна практика**

	1-2-й роки навчання	3-й рік навчання
Плавання .....	50-750 м	50-1500 м
Біг .....	100-3000 м	100-5000 м
Крос .....	1000-5000 м	1000-8000 м
Ігри .....	Рухливі та спортивні	
Велосипедні перегони .....	Індивідуальні 5-20 км	Індивідуальні до 30, групові до 70 км
Двоєборство:		
плавання .....	100-750 м	400-1500 м
біг .....	1-5 км	2-10 км
Дуатлон:		
біг .....	1-5 км	2,5-10 км

велосипедні перегони .....	10-20 км	20-40 км
Триатлон:		
плавання .....	750м	1500 м
велосипедні перегони .....	20 км	40 км
біг .....	5 км	10 км
Рівень змагань .....	Змагання усіх рівнів	
Кількість змагань на рік:		
плавання, біг .....	6-8	8-10
велосипедні перегони .....	3-4	4-5
дуатлон .....	2-3	4-5
триатлон .....	3-4	4-5
Мінімальний інтервал між змаганнями:		
з усіх видів .....	10-12 днів	8-10 днів
з триатлону чи дуатлону .....	4 тижні	3 тижні

### 8.5. Контроль процесу підготовки

У навчально-тренувальному процесі контролюються: змагальна діяльність, рівень підготовленості, функціональний стан організму, обсяг тренувальних і змагальних навантажень; реєструються час проходження відрізків, частота серцевих скорочень, темп, стан здоров'я тих, хто навчається.

Під час контролю використовуються методи: хронометрія; пульсометрія; візуальний нагляд; відеозйомка, а також складання спортсменами контрольних нормативів (табл. 22).

#### Види тестування

Змагальна діяльність - в цілому	Результат і місце - загальні та у дисциплінах триатлону; дані пед. спостережень, суб'єктивна оцінка спортсмена
Плавання	Час подолання "стартового" відрізка 25 м, швидкість на відрізках; темп плавання (кількість гребків за 1 хв.); "крок" плавання (см); оцінка техніки елементів плавання, старту
Велосипедна підготовка	Швидкість на відрізках (500-10000 м), оцінка техніки їзди на дистанції, вгору, вниз (бал.)
Біг	Швидкість на відрізках (300-5000 м), темп бігу та довжина кроку, оцінка техніки бігу на дистанції, вгору, вниз (бал.)
Рівень підготовленості	
Спеціально-фізична підготовленість:	
велосипедна їзда (швидкісні, анаеробні, аеробні, координаційні та силові здібності)	Час їзди на відрізках 500 м-15 км, їзда по пересіченій місцевості, вгору

плавання (швидкісні, анаеробні, аеробні та силові здібності)	Середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) при пропливанні відрізків у тесті "3 x 25 м"; відношення швидкості на відрізку 75 м до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "4 x 50 м" (відпочинок 10 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 50 м" (відпочинок 30 с) до абсолютної швидкості; сила тяги (Н) при імітуванні гребкового руху на суші у статичному режимі та під час плавання на прив'язі
біг (швидкісні, анаеробні та аеробні здібності)	Середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) при пробіганні відрізків у тесті "3 x 60 м"; відношення швидкості на відрізку 400 м до рівня абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "3 x 400 м" (відпочинок 60 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 400 м" (відпочинок 60 с) до абсолютної швидкості
Техніко-тактична підготовленість:	
велосипедна їзда	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою посадки та техніки педалювання, техніки їзди по пересіченій місцевості, тактики їзди в групі
плавання	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення плавця у воді, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій; співвідношення довжини "кроку" і темпу виконання гребків під час пропливання трьох відрізків по 25 м з різною швидкістю
біг	Експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення тулуба, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій під час бігу по рівній місцевості, вгору, вниз; тактики бігу; співвідношення довжини кроку і темпу бігу під час пробігання трьох відрізків по 100 м з різною швидкістю
Психологічна підготовленість	Показники спостережень за проявом особистісних і вольових якостей на тренувальних заняттях і змаганнях: прагнення до лідерства, емоційна стійкість, самоконтроль, уміння концентруватися, рівень напруженості, рівень намагань; схильність до ризику тощо; стабільність виступу в змаганнях; різниця між результатами, які були показані на тренувальних заняттях, контрольних заняттях, змаганнях та головних змаганнях сезону
Функціональний стан	Показники функціональних проб (ортопроби, тест-проби на велоергометрі, тредбані тощо); частота серцевих скорочень, дихання; артеріальний тиск, ритм роботи серця; фізіологічний тремор; тепінг-тест; точність диференціації зусиль, амплітуд рухів чи



	часового інтервалу; тонус м'язів; біохімічні показники крові; дані спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена
Обсяг змагальних навантажень	Кількість змагань: підготовчих, контрольних, відбірних, головних; кількість стартів; плавальний, велосипедний та біговий обсяг; тривалість змагань
Обсяг тренувальних навантажень (плавання, їзда на велосипеді та біг)	Кількість тренувальних занять, год.: загальний обсяг; обсяг силової роботи; обсяг у зонах інтенсивності: I - ЧСС до 130 уд./хв. (відновлювальна спрямованість); II - ЧСС 140-160 уд./хв. (аеробна спрямованість); III - ЧСС 160-180 уд./хв. (анаеробна спрямованість); IV - ЧСС більше 180 уд./хв. (вправи зі швидкістю, близькою до змагальної); V- спринтерські вправи
Стан здоров'я	Дані комплексної чи вибіркової диспансеризації; результати лікарського контролю, педагогічних спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена

Таблиця 22

Контрольні нормативи зі спортивної підготовленості  
для груп спеціалізованої базової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Загальнофізична та спеціально-фізична підготовка						
Стрибок у довжину з місця, см	222	180	231	186	240	195
Підтягування на перекладині, к-сть разів	12	-	13	-	-	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-	17	-	18	-	-
Присідання зі штангою (60% ваги спортсмена) на плечах, к-сть разів	16	12	18	14	18	14
Біг, хв. с:						
1000 м	3.15	3.50	3.10	3.40	3.00	3.30
3000 м	10.30	12.15	10.10	11.30	9.45	11.15
5000 м	18.20	21.00	17.40	19.45	17.00	19.15
10000 м	-	-	36.00	40.00	35.00	39.00
Плавання, хв. с:						
500 м	6.40	6.55	6.15	6.25	5.55	6.05
750 м	10.00	10.30	9.30	9.45	9.10	9.20
1500 м	20.30	21.30	19.30	20.00	18.30	19.00

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Їзда на велосипеді, хв. с:						
10 км	15.15	17.15	14.00	16.45	13.30	16.30
20 км	31.00	35.00	30.00	34.00	29.00	33.00
40 км, год. хв.	-	-	1.05	-	1.00	1.15
<b>Спортивно-технічна підготовка</b>						
Триатлон	І р.	І р.	КМС	КМС	КМС	КМС
Дуатлон	І р.	І р.	КМС	КМС	КМС	КМС

## 9. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

### 9.1. Організація та методика відбору

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, надається комплексна оцінка перспективності триатлоніста. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності, який має незначно відрізнятись від рівня найсильніших триатлоністів світу. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена у попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення.

Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності у нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми.

Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання об'ємної та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших стартах.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, результати змагань, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження.

### 9.2. Зміст і планування підготовки

У групах підготовки до вищих досягнень застосовується багатоциклова річна підготовка з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може займати значну частину року.

**Основні завдання:** подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів,

підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

При побудові навчально-тренувального процесу враховується взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах комплексу, використовується принцип концентрації тренувальних навантажень з урахуванням завдань періоду та особливостей підготовки окремих триатлоністів у дисциплінах триатлону.

Головні чинники навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень:

сучасні умови для тренування (спортивні бази, матеріально-технічне забезпечення, сучасні велосипеди та екіпіровка);

науково-методичне забезпечення підготовки (контроль, фармакологічне забезпечення, засоби відновлення);

навчально-тренувальні та відновлювальні збори;

система матеріального та морального заохочення спортсменів, тренерів, інших фахівців, залучених до підготовки триатлоністів;

повноцінне (додаткове) харчування.

Головною рисою етапу підготовки до вищих досягнень є максимальне використання всіх традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, значне підвищення обсягів спеціальної підготовки, проведення комплексних тренувань у зонах великої, субмаксимальної та максимальної інтенсивності, підвищення тривалості змагального періоду в річному циклі, кількості змагальних стартів самого найвищого рівня.

Уся підготовка здійснюється відповідно до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

Навчально-тренувальний процес по місяцях може плануватися згідно з навчальним і річним (табл. 23) планами.

Розподіл навчальних годин з теоретичної підготовки за темами у групах підготовки до вищих досягнень

Тема заняття	Кількість годин
Актуальні питання розвитку триатлону	1
Заходи забезпечення безпеки у триатлоні	1
Місце занять, обладнання та інвентар	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2
Техніко-тактична підготовка	4
Психологічна підготовка спортсмена	4
Змагальна діяльність у триатлоні	3
Планування спортивної підготовки	4
Контроль у тренувальному процесі	4
Медико-біологічні аспекти спортивного тренування	3
Харчування триатлоніста	2
Заліки	1
Усього:	30

Розподіл навчальних годин з практичної підготовки  
для груп підготовки до вищих досягнень (всі роки навчання)

Розділ підготовки	Кількість годин
ЗФП та СФП	200
Плавальна підготовка	480
Велосипедна підготовка	370
Бігова підготовка	220
Комплексна підготовка	330
Інструкторська та суддівська практика	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	30
Усього:	1634

Таблиця 23

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп підготовки до вищих досягнень (всі роки навчання), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	20
ЗФП та СФП	16	16	16	20	22	20	20	16	14	14	14	12	200
Плавання	34	36	44	44	44	42	44	44	40	38	36	34	480
Велосипедна підготовка	26	24	20	20	32	34	40	38	38	34	32	32	370
Біг	14	12	14	18	20	20	20	20	22	20	20	20	220
Комплексна підготовка	32	20	16	14	18	22	28	32	38	38	36	36	330
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	2	1	2	2	-	2	2	2	3	5	5	4	30
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Усього:	126	112	115	121	140	143	155	155	157	152	147	141	1664

### 9.3. Основний програмний матеріал

#### 9.3.1. Загальна фізична підготовка

**Практичні заняття** плануються з розрахунку 32-36 год. на тиждень. Тижневий цикл включає: 5-6 занять по 1-2 год. з плавання, 4-5 занять по 2-4 год. з велосипедної підготовки; 4-5 занять по 1-1,5 год. з бігу; заняття із ЗФП та СФП - 3 заняття по 1 год. У зимовий період збільшується обсяг плавальної та СФП, у літній - велосипедної та комплексної підготовки.

#### 9.3.2. Теоретична підготовка

Виклад основних питань за темами:

##### 1. Актуальні питання розвитку триатлону.

Стан, тенденції та перспективи розвитку триатлону в світі та в Україні. Аналіз найважливіших українських та міжнародних змагань.

##### 2. Заходи забезпечення безпеки у триатлоні.

Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків.

##### 3. Місце занять, обладнання та інвентар.

Вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю. Нові обладнання та інвентар. Використання відео- та обчислювальної техніки.

##### 4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Нове в методиці розвитку фізичних якостей. Правила складання та проведення комплексів вправ, занять з фізичної підготовки.

##### 5. Техніко-тактична підготовка.

Нове в техніці видів комплексу. Використання точних методів вивчення динамічної та кінематичної структур рухів. Тактичні дії суперників.

##### 6. Психологічна підготовка спортсменів.

Нові прийоми, засоби та методи саморегуляції та регуляції психічних станів; психічні засоби відновлювання. Їх застосування протягом річного циклу підготовки.

##### 7. Змагальна діяльність у триатлоні.

Зміни у правилах змагань. Ранжування змагань. Рейтинг спортсменів при відборі до збірних команд.

##### 8. Планування спортивної підготовки.

Чинники, що зумовлюють побудову тренування в річному циклі підготовки (етапи становлення спортивної форми, календар змагань). Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки. Зміст перспективних планів підготовки команди та індивідуальних.

##### 9. Контроль у тренувальному процесі.

Нові засоби та методи контролю. Використання обчислювальної техніки. Аналіз результатів етапного, поточного та оперативного контролю.

### 10. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування.

Нове у застосуванні медико-біологічних засобів відновлення. Узгодженість засобів відновлення з періодом підготовки, спрямованістю навантажень. Лікарський контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, залишкових явищ травм і захворювань.

### 11. Харчування триатлоніста.

Режим харчування та питний режим під час змагань. Орієнтовні добові харчові норми. Значення білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів у харчуванні спортсменів. Шкідливість застосування допінгів. Відомості про заразні захворювання: передача, розповсюдження та профілактика.

### 9.3.3. Плавальна підготовка

Підготовка планується індивідуально для кожного спортсмена. На відміну від груп спеціалізованої базової підготовки різко зростає обсяг спеціальної підготовки (70-80% загального обсягу в річному циклі), спеціальної фізичної, спеціальної плавальної підготовки за умов занять на відкритих водоймищах.

#### Перехідний період (жовтень) - для всіх видів підготовки

Мета - створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Завдання: попередження захворювань, відновлення.

Зміст навчально-тренувальної роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів із ЗФП і СФП.

#### Підготовчий період (листопад-квітень)

Спеціальна фізична підготовка: спеціально-підготовчі вправи; вправи на гнучкість та розтягування; імітаційні вправи на суші з використанням блочних пристроїв, тренажерів конструкції Мартена-Хюттеля, ізокінематичних тренажерів.

На фізичну підготовку у тижневому циклі відводяться 3 заняття по 1-1,5 год.

Плавання: рівномірне до 3-4 км; дистанційне до 2-3 км; повторно-інтервальне до 2 км; перемінне до 2,5 км; силове плавання з лопатками, гальмовими пристроями та ін.; контрольне на дистанціях від 750 м до 4 км.

Середній обсяг навантажень протягом заняття 5-6,5 км.

#### Змагальний період (травень-серпень)

Участь у змаганнях на дистанціях 100-1500 м.

У змагальний період плавальна підготовка проводиться як у плавальних басейнах, так і на відкритих водоймищах (на річці, озері). Головні завдання: підвищення обсягу спеціальної плавальної підготовки; розвиток силової витривалості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей. Головні методи тренувань: дистанційний, повторний, перемінний, повторно-інтервальний, змагальний. Підготовка планується

індивідуально залежно від календаря та місця проведення змагань (клімат, місце проведення - річка, озеро, море, канал тощо).

#### 9.3.4. Велосипедна підготовка

##### Підготовчий період (осінньо-зимовий етап)

Завдання: підвищення рівня ЗФП та СФП; розвиток загальної та силової витривалості; розвинення аеробних можливостей; підвищення обсягу навантажень.

Засоби підготовки: силові вправи на підвищення рівня ЗФП та СФП (вправи зі штангою, силові вправи для м'язів ніг, тулуба); вправи на тренажерах; стрибкові вправи; рівномірна їзда по пересіченій місцевості на витривалість до 70 км; їзда на велостанках 60-90 хв. на передачах 49-52/14, 15, 16, 17, перемінна їзда на велостанках на передачах 48-51/15, 16, 17, 18, 19: 5 хв./5 хв.; 3 хв./3 хв. з обсягом до 20-40 км протягом заняття; швидкісно-силова їзда 5-20 хв. на передачах 49-52/14, 15, 16; рівномірна їзда на велостанках на техніку педалювання (темп педалювання до 120 об./хв.).

Обсяг тренувальних навантажень протягом одного заняття 40-70 км.

##### Підготовчий період (весняний етап)

Завдання: розвинення спеціальної витривалості; розвиток силової витривалості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей;

Засоби підготовки:

рівномірна їзда до 100 км на передачах 39/15, 16, 17, 18, 19; рівномірно-темпова, перемінна їзда на різноманітних відрізках 30-50 км;

їзда вгору, проти вітру на підвищених передачах 5-10 км, у гірській місцевості;

контрольна їзда на дистанціях 10-40 км з субмаксимальною швидкістю.

Їзда виконується групою, командою, парами та індивідуально.

Велосипедна підготовка проводиться у сполученні з біговою.

Обсяг навантажень одного тренувального заняття 50-70 км.

##### Змагальний період (травень-серпень)

Завдання: досягнення високого рівня результатів у велосипедних перегонах, підвищення рівня спеціальної підготовленості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей; розвиток швидкісних якостей. Участь у змаганнях з дуатлону та триатлону.

Засоби тренувань: дистанційна їзда 60-80 км із середньою швидкістю (ЧСС 140-160 уд./хв.); повторно-інтервальна їзда 2 x 20 км, 3 x 10 км, 6 x 5 км тощо; перемінна їзда 20/20 км, 10/10 км, 5/5 км - 50-70 км протягом тренування (ЧСС 160-180 уд./хв.); швидкісна їзда 500 м, 1-5 км (ЧСС 180-200 уд./хв.); контрольна їзда на дистанціях 20-40 км зі змагальною швидкістю.

Передатні співвідношення кількості передніх та задніх зубців - від 48-52/14, 15, 16 до 52-54/15, 16, 17 тощо.

Їзда виконується групою, командою, парами та індивідуально.

У змагальному періоді до 50% обсягу велосипедної підготовки планується у комплексних тренуваннях (здвоєних та строєних) у сполученні з плаванням та бігом.

### 9.3.5. Бігова підготовка

#### Підготовчий період (жовтень-квітень)

На зимовому етапі підготовки заняття проводяться в залі та легкоатлетичному манежі, йде окрема цілеспрямована бігова підготовка, на весняно-літньому застосовується комплексна підготовка у сполученні з велосипедною.

Головні завдання: удосконалення техніки бігу; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; підвищення рівня спеціальної силової бігової підготовленості; розвинення швидкісних якостей; розвинення аеробно-анаеробних можливостей; контрольні старту з бігу на середні дистанції, участь у змаганнях з дуатлону та кросу.

#### Засоби підготовки:

вправи для удосконалення техніки бігу, дріботливий біг, біг з високим підйманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, біг на прямих ногах, біг з триманням рук за спиною, біг з контролем за елементами техніки;

стрибкові вправи, багатоскоки, перехід з бігу на стрибки та навпаки, прискорення та повторний біг на відрізках 100-300 м; біг по сходинках вгору, по піску, воді, сильнопересіченій місцевості;

дистанційний біг (рівномірний) до 14-20 км (ЧСС 140-150 уд./хв.); перемінний біг: 2000/2000 м, 1000/1000 м, 500/500 м з обсягом роботи до 8-10 км (ЧСС до 170 уд./хв.);

швидкісний біг 400-1000 м на техніку бігу; контрольний біг 2-8 км зі змагальною швидкістю (ЧСС 170-180 уд./хв.);

інтервальний біг: 10-12 x 300 м, 10-20 x 400 м, 6-8 x 800-1000 м, 2-3 x 2000-3000 м;

біг 3-10 км з різними тактичними завданнями: рівномірно, з прискоренням початком, з бурхливим чи подовженим фінішуванням, зі спостереженням за суперниками;

кросовий біг (рівномірний та змінний) - до 16 км.

участь у змаганнях: на дистанціях 1500-5000 м; у кросі на 1000-5000 м.

У тижневому циклі на бігову підготовку відводиться 4-6 занять по 1,5-2 год., обсяг одного заняття 10-20 км; 50-60% загального обсягу припадає на роботу в середній та високій зонах інтенсивності.

#### Змагальний період (травень-вересень)

Основні завдання: збільшення обсягу спеціальної бігової підготовки, розвиток швидкості бігу; розвиток спеціальної витривалості.

У змагальному періоді бігова підготовка планується та проводиться у двох напрямках - підготовка в окремому занятті та комплексна.



У тижневому циклі на бігову підготовку відводиться 4-6 заняття по 1,5 год. Крім того, бігова підготовка проводиться у комплексі з велосипедною (здвоєні комбіновані тренування)

Засоби підготовки:

спеціальні бігові вправи;

дистанційний біг (стадіон, асфальтова доріжка) 8-14 км із середньою та субмаксимальною швидкостями (ЧСС 160-180 уд./хв.);

кросовий біг (рівномірний та змінний) до 10-16 км (ЧСС 130-160 уд./хв.);

повторно-інтервальний біг на відрізках: 3 x 3000 м, 4-5 x 2000 м, 8-10 x 1000 м, 10-20 x 400 м тощо (ЧСС 170-180 уд./хв.);

контрольно-змагальний біг на дистанціях 3-10 км.

Середній тренувальний обсяг бігу становить 8-12 км. Практикуються заняття з бігу у зонах високої та субмаксимальної інтенсивності.

Спеціальна фізична підготовка у змагальному періоді. Засоби: спеціально-підготовчі вправи, силові вправи для ніг, стопи, зміцнення зв'язок, суглобів; спеціальні стрибкові вправи на твердому ґрунті, піску.

### 9.3.6. Комплексна підготовка

У групах підготовки до вищих досягнень (етап вищої спортивної майстерності) на долю комплексної підготовки припадає 40-45% загального річного обсягу навантажень.

**Основні завдання:** подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

При побудові навчально-тренувального процесу враховується взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах комплексу, використовується принцип концентрації тренувальних навантажень з урахуванням завдань періоду та особливостей підготовки окремих триатлоністів у дисциплінах триатлону.

#### Підготовчий період (грудень-квітень)

Головні завдання: опанування запланованих обсягів навантажень; розвиток аеробних можливостей, сили та силової витривалості.

Засоби підготовки: вправи ЗФП та СФП, здвоєні та строєні комбіновані серії (вправи). Вправи виконуються у малих, середніх та великих зонах інтенсивності (ЧСС 140-170 уд./хв.). Використовуються рівномірний, дистанційний, перемінний та контрольний методи тренувань. Обсяг навантажень протягом одного заняття: їзда на велосипеді -30-60 км, біг - 8-12 км.

Весною збільшується обсяг спеціальної підготовки, яка спрямована на розвинення аеробних можливостей та спеціальної витривалості,

удосконалення техніко-тактичних дій, виховання у спортсменів волевих якостей. Зростають обсяг навантажень у зонах великої та субмаксимальної інтенсивності (ЧСС до 180 уд./хв.), а також швидкість проходження тренувальних серій. У підготовці використовуються перемінний та повторно-інтервальний методи тренувань. Спортсмени беруть участь у змаганнях з дуатлону.

#### Змагальний період (травень-листопад)

Основні завдання: збільшення обсягу спеціальної підготовки; розвиток спеціальної витривалості та аеробно-анаеробних можливостей; удосконалення техніко-тактичних дій триатлоніста.

Спортсмени беруть участь у національних, міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу з триатлону.

Зважаючи на велику кількість змагальних стартів та неспроможність спортсменів увесь час знаходитися на піку своєї спортивної форми, підготовку планують переважно до 1-3 головних стартів сезону.

Засоби підготовки. На цьому етапі застосовуються різноманітні комплексні комбіновані тренування: здвоєні (поєднання плавання з велосипедними перегонами, велосипедні перегони з бігом у сполученні з переодяганням); строєні (в одному занятті: плавання - переодягання - велосипедні перегони - переодягання - біг) та виконання здвоєних тренувань серіями. Наприклад, біг (1-2,5 км) - переодягання - велосипедні перегони 5-10 км - переодягання x 5-10 серій.

Виконання кожної серії має свою спрямованість - на розвиток загальної витривалості, аеробно-анаеробних можливостей, швидкісних якостей тощо. Серії розрізняються за обсягом навантажень, їх інтенсивністю та швидкістю виконання.

У змагальному періоді зменшується загальний обсяг навантажень, збільшується обсяг спеціальної підготовки; інтенсивність змінюється в бік підвищення навантажень у зонах великої та максимальної інтенсивності.

### **9.4. Змагальна практика**

Плавання .....	50-1500 м
Біг .....	100-10000 м
Крос .....	1000-20000 м
Ігри .....	Рухливі та спортивні
Велосипедні перегони .....	Індивідуальні 5-50 км, групові до 200 км
Двоєборство:	
плавання .....	800, 1500 м
біг .....	2-10 км
Дуатлон:	
біг .....	2,5-10 км
велосипедні перегони .....	20-40 км
Триатлон:	
плавання .....	2000 м

велосипедні перегони .....	80 км
біг .....	20 км
Рівень змагань .....	Змагання усіх рівнів
Кількість змагань на рік:	
плавання, біг .....	10-12
велосипедні перегони .....	6-8
дуатлон .....	4-5
триатлон .....	6-8
Мінімальний інтервал між змаганнями:	
з усіх видів .....	5-7 днів
з триатлону чи дуатлону ....	2 тижні

### **9.5. Контроль процесу підготовки**

Прийнятні усі показники контролю, що рекомендуються для груп спеціалізованої базової підготовки (див. розділ. 8.5).

## **10. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

У спеціалізованому навчальному закладі спортивного профілю забезпечуються відбір і спортивне вдосконалення обдарованих дітей та молоді з метою досягнення високих спортивних результатів і поповнення національних збірних команд України з триатлону в поєднанні із здобуттям вихованцями (учнями та студентами) відповідної освіти. Випускники навчальних спортивних закладів одержують документ про освіту встановленого зразка.

Головні освітні завдання навчальних спортивних закладів визначаються нормативно-правовими актами про вищі та загальноосвітні заклади. Навчальний спортивний заклад здійснює підготовку спортсменів вищих категорій, забезпечує навчально-тренувальні заняття та проведення змагань відповідно до навчальних планів з триатлону.

Основні завдання навчальних спортивних закладів:

- пошук і відбір спортивно обдарованих в триатлоні дітей та молоді;
- організація інтенсивного та вискоєфективного навчально-тренувального процесу з триатлону, матеріально-технічне забезпечення вихованців на змаганнях;

- створення сприятливих умов для поєднання інтенсивних тренувань у триатлоні з навчанням, відпочинком та повноцінним відновленням;

- підготовка спортсменів, які здатні успішно виступати в престижних міжнародних змаганнях;

- запровадження системи безперервної та ступеневої освіти для обдарованих і висококваліфікованих спортсменів;

- проведення профорієнтаційної роботи з обдарованою молоддю.

Спортивні відділення навчального спортивного закладу можуть бути базовими для комплектування та підготовки збірних команд України з триатлону різних вікових груп до участі в міжнародних змаганнях. До навчальних спортивних закладів належать: середня загальноосвітня школа-інтернат, ліцей-інтернат спортивного профілю, училище спортивного профілю, коледж спортивного профілю.

Учнівський склад середньої загальноосвітньої школи-інтернату, ліцею-інтернату спортивного профілю комплектується із спортивно обдарованих дітей, підлітків, що займаються триатлоном, мешкають переважно в даному регіоні та пройшли попередню підготовку в дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, інших дитячо-юнацьких спортивних закладах.

Учнівський та студентський склад коледжу, училища спортивного профілю комплектується з обдарованих спортсменів, які, як правило, є в резерві, а також кандидатами або членами національних збірних команд України, - в порядку, визначеному для вищих навчальних закладів. Учні та студенти зараховуються до навчального спортивного закладу на конкурсних засадах відповідно до Правил прийому, затверджених Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України, Державною службою молоді та спорту України.

Медико-біологічне забезпечення спортивно-тренувальної діяльності в навчальному спортивному закладі здійснюється шляхом проведення лікувально-профілактичної роботи, поглиблених лікарських обстежень, контролю за станом здоров'я учнів та студентів, медико-педагогічного нагляду за функціональним станом їхнього організму та перенесенням ними значних фізичних навантажень, а також проведення комплексних заходів щодо відновлення сил і підвищення загартованості та працездатності організму.

Наповнюваність, критерії комплектування навчально-тренувальних груп навчального спортивного закладу з триатлону наведені в **табл. 2**.

Проведення навчально-виховної та спортивно-тренувальної діяльності навчальний заклад планує самостійно. Основними документами, що регламентують навчально-виховний та навчально-тренувальний процеси, є:

типовий навчальний план з триатлону, затверджений Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України;

програма з триатлону, затверджена Державною службою молоді та спорту України;

робочий навчальний план загальноосвітнього спортивного закладу, затверджений відповідним органом управління освітою;

робочий навчальний план навчального спортивного закладу першого та другого рівнів акредитації, затверджений директором такого закладу за погодженням Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;

річний робочий план навчального спортивного закладу, затверджений директором цього закладу.

Спортивно-тренувальна діяльність є невід'ємною складовою роботи навчального спортивного закладу. Основними формами спортивно-тренувальної діяльності є:

- групові та індивідуальні навчально-тренувальні, теоретичні заняття, самостійна робота за індивідуальними планами;
- медико-відновлювальні заходи;
- участь у змаганнях;
- централізовані навчально-тренувальні збори;
- робота в спортивно-оздоровчих таборах;
- інструкторська та суддівська практика.

Побудова річного циклу тренувань на всіх етапах підготовки для кожного відділення навчально-спортивного закладу розраховується на 52 тижні та залежить від етапів підготовки спортсменів (див. розділи 1, 2, 3). На підставі кількості годин на тиждень, що відводиться для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (табл. 24) і залежить від індивідуальних особливостей спортсменів.

Для навчальних груп передбачається проведення протягом трьох-чотирьох тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору, навчання у формі тренувань та контрольних змагань.

Зміст навчально-тренувальної роботи з триатлону в групах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, групах підготовки до вищих досягнень в навчальних спортивних закладах подібний до наведеного матеріалу в розділах 6, 7, 8 та 9 програми.

Щоденна кількість і послідовність навчальних, навчально-тренувальних занять у навчальному спортивному закладі визначаються планом роботи на навчальний рік, розкладом навчальних і навчально-тренувальних занять на тиждень, які складаються відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, завдань спортивної підготовки й затверджуються керівником навчального спортивного закладу за погодженням з профспілковим комітетом.

Учні та студенти навчальних спортивних закладів беруть участь у змаганнях і навчально-тренувальних зборах відповідно до річного плану спортивних заходів, який затверджується керівником закладу, з урахуванням асигнувань, передбачених на спортивну роботу.

Під час проведення зборів у спортивно-оздоровчому таборі обсяг компонентів тренування на тиждень розподіляється на шість днів з двох-трьохразовими тренуваннями.

Розподіл компонентів тренування по тижневих циклах на навчально-тренувальних зборах для спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей розробляється індивідуально в залежності від мети, завдань та спрямованості зборів.

У процесі спортивно-тренувальної діяльності проводиться медичний нагляд за станом здоров'я учнів і студентів персоналом лікарсько-

фізкультурного диспансеру. Його завдання: діагностика та оцінка перспективності спортсменів, контроль за перенесенням навантажень під час занять, оцінка адекватності засобів і методів тренування під час занять та навчально-тренувальних зборів, профілактика травм і захворювань.

Таблиця 24

**Приблизний річний план занять з триатлону  
в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю**

Клас, курс	Вік спортсменів, років	Підготовка, год.						Участь у змаганнях, складання нормативів	Інструкторська та суддівська практика	Медичне обстеження	Усього на рік
		Теоретична	ЗФП та СФП	Плавальна	Велосипедна	Бігова	Комплексна				
<b>Етап попередньої базової підготовки</b>											
7-й	13	16	98	236	180	140	80	22	8	3	1248
8-й	14	24	110	300	210	160	160	24	10	3	1001
9-й	15	24	120	308	260	170	220	26	10	3	1141
<b>Етап спеціалізованої базової підготовки</b>											
10-й	16	26	140	362	270	180	230	26	10	4	1248
11-й	17	28	150	442	280	190	240	28	10	4	1352
1 курс	18	30	170	444	300	200	270	28	10	4	1456
<b>Етап підготовки до вищих досягнень</b>											
2 курс	19	20	200	480	370	220	330	30	10	4	1664
3 курс	20	20	200	480	370	220	330	30	10	4	1664

Примітка. Заняття на етапі підготовки до вищих досягнень плануються за індивідуальними планами-графіками спортсменів.

## 11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка у групах початкової підготовки є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи. Переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності.

Практична реалізація психологічної підготовки триатлоніста здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формування мотивації до занять триатлоном: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ.

Вольові якості виховуються у процесі ігор.

У психологічній підготовці в групах попередньої базової підготовки зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться поступово додаткові труднощі, які зростають, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, циклічних, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять триатлоном. Поставлення в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з поздоровленнями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера щодо оптимізму, ентузіазму, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових важко здійснених завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки їзди на велосипеді, бігу, плавання, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, так звані основні опорні точки (ООТ); роз'яснення техніки видів триатлону з описом чинників вірної дії, можливих помилок і шляхів їх усунення в кожній з ООТ; виконання дій з докладним коментарем уголос (а потім про себе) послідовності операцій та чинників контролю якості їх виконання; проведення ідеомоторного тренування з поданням дій при виконанні окремих елементів техніки, цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконування, самозаспокоювання, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування

напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мимічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та розминка, що активізує, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

У психологічній підготовці в групах спеціалізованої базової підготовки суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, здібності доводити себе до значного ступеня стомленості. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс настроювальних і мобілізаційних заходів. До застосовуваних на попередньому етапі підготовки методів та засобів додаються нові методичні заходи.

Формування мотивації до занять. Участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей в інших спортсменів; самовиховання спортсмена, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконаванні, самоспонуванні та самопримусі до виконання тренувального завдання і змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного і загального станів, на постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Випробне застосування методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, прикидок, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена.

Вироблення емоційної стійкості до стресових ситуацій тренувальної та змагальної діяльності. Виконання вправ у змагальних умовах, в складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена, з імітацією поломки інвентарю, несправності в його роботі; моделювання конфліктів з суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, "жорстких" методів тренування (інтервального), технічних засобів (автолідера, спидометра, пульсометрії тощо), введення в тренування "гандикапів", збільшення швидкості руху на тлі виникнення втоми, проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

Психологічна підготовка в групах підготовки до вищих досягнень передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної



підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації.

## 12. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Головна мета тактичної підготовки полягає у вихованні у спортсменів здатності до такої організації та ведення боротьби під час змагань, яка призводить до перемоги або досягнення свого найвищого спортивного результату.

Тактика у триатлоні поділяється на тактику з видів спорту триатлону, тактику зміни етапів, тактику проходження всієї дистанції.

Тактика у плаванні: тактика старту, вибір позиції в плаванні; розподіл сил на дистанції; контроль місцезнаходження на дистанції; плавання у групі, що лідирує; контроль за головними суперниками на дистанції; слухний вихід з води; використання гідрокостюма.

Тактика у велосипедних перегонах: тактика старту, вибір позиції в групі; розподіл сил протягом всієї дистанції залежно від рельєфу перегонів; тактика їзди під гору, з гори; переслідування групи, супротивника; тактика їзди в групі спортсменів; тактика їзди за лідером; рівномірне проходження дистанції; харчування та використання питних напоїв.

Тактика бігу: розподіл сил на дистанції; підбір кросівок залежно від техніки бігу та покриття траси дистанції; переслідування групи, супротивника; біг за лідером; фінішування; харчування, питний режим на дистанції.

Тактика на етапах дистанції триатлону: розподіл швидкості проходження кожного етапу триатлону; використання сильних сторін підготовки спортсмена; використання спеціального інвентарю (гідрокостюм тощо); застосування харчування та використання питних напоїв на дистанції.

Тактика зміни етапів (переодягання): підготовка екіпіровки триатлоніста до змагань; техніко-тактичні дії під час переодягання; тактика вбігання, вибігання з транзитної зони, посадка та сходження з велосипеда.

## 13. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ ТА ЕРГОГЕННІ ЧИННИКИ В ТРИАТЛОНІ

Засоби відновлення, що використовуються в спортивному тренуванні, поділяють на три групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

**Педагогічні засоби відновлення:**

організація відновлювально-спортивних таборів для активного відпочинку в період шкільних канікул;

використання та слушне сполучення різноманітних засобів та методів тренування;

використання тренажерів і нетрадиційних вправ;

повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття;

раціональна послідовність вправ;

хвилеподібність та варіативність навантажень за величиною та спрямованістю;

раціональна побудова тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів спортивної підготовки;

дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли;

індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

**Психологічні засоби відновлення:**

створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті;

різноманітність дозвілля: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів;

комфортабельні умови побуту;

психорегульоване та аутогенне тренування;

навіяний сон-відпочинок.

**Медико-біологічні засоби відновлення:**

раціональне харчування;

душ: холодний, прохолодний, індиферентний, теплий, гарячий, контрастний, дощовий, віяловий, коловий, каскадний, підводний тощо;

ванни: гаряча, контрастна, вібраційна, гальванічна, сірчана, лужна, хлоридно-натрієва, газова, з морською чи озерною сіллю, з настоєм трав, парова тощо;

лазні: сухоповітряна, парна;

масаж: ручний, сегментарний, точковий, вібраційний, пневматичний тощо; застосування мазей, гелів і кремів (апізатрон, віпросал, нікофлекс тощо);

вітамінні комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати;

лікарські препарати рослинного походження: шипшина, глід, материнка, елеутерокок, лимонник китайський, женьшень тощо;

ультразвукові, світлові та електропроцедури;

аероіонізація, кисисенотерапія, баротерапія.

Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях: етапному, поточному та оперативному. Етапний рівень організується після виконання програм тренувальних мікроциклів, напружених етапів і періодів підготовки, змагань і передбачає планування днів відпочинку та відновлювальних мікроциклів з включенням різноманітних засобів педагогічного, психологічного та медико-біологічного характеру (загальний ручний масаж, лазня, ванни, аероіонізація, проведення занять на природі, організація дозвілля). Відновлювальні заходи поточного рівня застосовуються при

виконанні програм мезо- та мікроциклів, змагань. Використовуються відновлювальні душі та ванни, сегментарний та локальний масаж, тонізувальні розтирання, аутогенне тренування, спеціальні вправи для активного відпочинку та розслаблення. Оперативне відновлення спортсмена здійснюється в процесі заняття чи участі в змаганнях. З цією метою використовують рухові переключання, методи психорегуляції, тонізувальні розтирання, попередній та відновлювальний масаж чи самомасаж.

У групах початкової та попередньої базової підготовки центральне місце у відновлювальних заходах відводиться педагогічним чинникам. На тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються прийняттям теплої (контрастної) ванни або душа після тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед чи після занять. Починаючи з 12-річного віку, можна застосовувати сухоповітряну лазню.

У групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень спектр психологічних і медико-біологічних засобів значно поширюється. Найбільш ефективним є використання декількох відновлювальних засобів, об'єднаних в єдину комплексну процедуру. Складання та проведення відновлювальних комплексів здійснюється тренером разом з лікарем. Набір відновлювальних засобів зумовлюється періодом підготовки, структурою мезо- та мікроциклу, рівнем підготовленості та індивідуальними відмінностями спортсменів.

При плануванні відновлювальних процедур треба враховувати, що вони є додатковим навантаженням на організм і надмірне та довгочасне використання їх може призвести до посилення стомлення, зниження працездатності та виникнення інших несприятливих реакцій.

#### **14. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ТРИАТЛОНУ**

Тренеру необхідно максимально забезпечити заходи безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять на шосе (їзда на велосипеді).

До таких заходів відносяться:

інструктаж спортсменів під час їх знаходження на шосе, дотримання ними правил дорожнього руху;

забезпечення постійного контролю за технічним станом велосипеда спортсменів;

супроводження спортсменів під час тренування на шосе та на відкритих водоймищах;

тренування обов'язково у велошоломах;

Тренер повинен обов'язково враховувати організаційні умови проведення занять та у випадку необхідності негайно вносити в них відповідну корекцію. Крім того, він має знати свої дії в екстремальних

випадках: перша допомога, способи транспортування тих, хто постраждав, місця надання лікарської допомоги тощо.

На навчально-тренувальних заняттях з плавання тренеру необхідно ознайомити триатлоністів з правилами безпеки на воді та уважно слідкувати за їх дотриманням.

## **15. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Для ведення навчально-тренувального процесу спортивна школа (відділення триатлону) повинна мати необхідне матеріально-технічне забезпечення (табл. 25): обладнання, спортивний інвентар і форму для практичних занять.

Таблиця 25

Перелік спортивного інвентарю, обладнання та спортивної форми  
для ДЮСШ на 15-20 учнів (триатлон)

Найменування	Кількість	Термін придатності, міс.
Велосипед гоночний шосейний	15 шт.	12
Велосипед спортивний гірський	15 шт.	12
Велосипед для груп спеціалізованої базової підготовки (СБП) та підготовки до вищих досягнень (ПВД)	3 шт. на вихованця	12
Однотрубка	120 шт.	3
Камери та покришки	100 компл.	3
Велостанок	5 шт.	24
Запчастини для велосипедів	Комплект	3
Скакалка гумова	5 шт.	12
Набивний м'яч (1-5 кг)	По 8 шт.	24
Гантелі (1-5 кг)	По 2 шт.	72
Гімнастичний мат	2 шт.	48
Штанга тренувальна	3 шт.	96
Велошолом	20 шт.	12
Велосорочка	20 шт.	2
Велотруси	20 шт.	2
Костюм вітрозахисний	20 шт.	12
Велотуфлі	20 пар	12
Велорукавички	20 пар	12
Гідрокостюм	20 шт.	36
Комбінезон триатлоніста	20 шт.	12
Кросівки бігові	20 пар	12
Купальник	15 шт.	12
Плавки	20 шт.	12
Окуляри для плавання	20 шт.	12

Найменування	Кількість	Термін придатності, міс.
Тренажер для плавання	2 шт.	24
Дошка для плавання	20 шт.	24
Лопатка для плавання	20 пар	36
Ласты	10 пар	24
Маска	10 шт.	24
Трубка для пірнання	10 шт.	24
Круг рятувальний	3 шт.	96
Еспандер гумовий	20 шт.	12
Насос автомобільний	2 шт.	12
Інструмент слюсарний	2 набори	36
М'яч футбольний	2 шт.	12
Мегафон	1 шт.	36
Секундомір	3 шт.	12
Мікроавтобус	1 шт.	96
Автомобіль легковий	1 шт.	96
Запчастини до автомобіля	Комплект	12
Човен (супровідний з мотором)	1 шт.	96
Запчастини до моточовна	Комплект	12
Пальне на кожне заняття - згідно з навчальною програмою	Не менш 10 л на 100 км пробігу	
Комп'ютер "Notebook"	Кожному тренеру, в якого є групи СБП та ПВД	24
Пульсометр	Кожному спортсмену групи СБП та ПВД	12
Обладнання - тренажери для розвитку сили	2 комплекти	96
Рація для проведення змагань	6-10	36

комплект устаткування та інвентарю для занять із загальної фізичної підготовки (тренажери для силової підготовки, штанги та устаткування для їх використання, гантелі, мати, набивні м'ячі тощо);

тренажери та пристрої для занять із спеціальної фізичної підготовки (велостанки, обладнання - тренажери для розвитку сили тощо);

велосипеди - шосейні, кросові;

запасні частини до велосипедів;

спортивну форму та інвентар (для спеціалізованої підготовки та занять загальнофізичної спрямованості);

устаткування для педагогічного контролю (хронометри, відеокамера, устаткування для тестування спортсменів);

медичну апаратуру та медикаменти для надання долікарської допомоги;

устаткування та інструмент для технічного обслуговування велосипедів;

устаткування для проведення змагань.

Транспортні засоби: автотранспорт; моторний човен.

Допоміжне устаткування: для оснащення місць зберігання велосипедів і спортивного інвентарю; для транспортування велосипедів.

Для проведення теоретичних занять потрібно мати: устаткування для демонстрації відеоматеріалів; методичні посібники, спеціальну літературу, матеріали періодичного друку.

## **16. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

Тренер повинен готувати собі помічників, залучати спортсменів до організації та проведення занять з вихованцями молодшого віку, до організації та проведення змагань.

Інструкторська та суддівська практика для груп попередньої базової підготовки передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, секундометрист, контролер), проведення ними за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

У групах спеціалізованої базової підготовки спортсмени залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової та попередньої базової підготовки, вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань, отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.

У рамках інструкторської та суддівської практики спортсмени груп підготовки до вищих досягнень проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторське та суддівське звання присвоюється наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Навчальний план семінару  
з підготовки громадських інструкторів з триатлону

Тема заняття	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Огляд розвитку та стану триатлону в Україні	1
Стислі відомості про організм людини	1
Гігієна, лікарський контроль	1
Загальні засади методики навчання з плавання, велоспорту та бігу	1
Організація занять із ЗФП та СФП	1
Правила безпеки під час проведення занять з триатлону	
Організація змагань з триатлону та дуатлону (підготовка транзитних зон, плавальних, велосипедних, бігових трас)	2
Правила змагань і суддівства	2
Разом ...	10
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка та методика навчання з плавання, початкової бігової, велосипедної, комплексної підготовки	4
Методика проведення занять з видів спорту триатлону	4
Разом ...	8
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	8
Разом ...	16
Усього:	34

## 17. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ ТА ОЦІНКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАЦІ

Система змагань у триатлоні - тривалий процес підготовки та відбору спортсменів до найважливіших змагань: Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

У системі змагань виділяють підготовчі, контрольні, підвідні, відбірні та головні змагання. Це змагання міські, обласні, відкриті, національні (першості та чемпіонати), міжнародні та інші.

Змагальна практика будується у відповідності до міжнародних та внутрішніх українських календарів змагань. У системі підготовки триатлоністів розрізняють два види змагань - з дуатлону та триатлону.

Зразкові програми змагань з дуатлону для різних вікових груп:

11-12 років: біг 2 км - велосипедні перегони 8 км - біг 1 км;

13-15 років: біг 4 км - велосипедні перегони 12-15 км - біг 2 км;

16-18 років: біг 5 км - велосипедні перегони 20 км - біг 2,5 км;

19-23 роки: біг 10 км - велосипедні перегони 40 км - біг 5 км;

23 роки та старші: біг 14 км - велосипедні перегони 60 км - біг 7 км.

Зразкові програми змагань з триатлону для різних вікових груп:

11-12 років: плавання 100 м - велосипедні перегони 8 км - біг 1 км;

13-15 років: плавання 300 м - велосипедні перегони 12-15 км - біг 2 км;

16-18 років: плавання до 750 м - велосипедні перегони 20 км - біг 5 км;

19-23 роки: плавання 1500 м - велосипедні перегони 40 км - біг 10 км;

23 роки та старші: плавання 3000 м - велосипедні перегони 120 км - біг 30 км;

Основними критеріями оцінки роботи тренера є:

на етапі початкової підготовки - стабільність контингенту вихованців, виконання ними вимог з фізичної та спортивної підготовки;

на етапі попередньої базової підготовки - кількість спортсменів, які перейшли до груп попередньої базової підготовки, стабільність контингенту, виконання спортивних розрядів з видів спорту та триатлону, кількість спортсменів, зарахованих до збірних команд ДЮСШ, міста, області, показники виступів у змаганнях з дуатлону та триатлону;

на етапах спеціалізованої базової підготовки - виконання вихованцями спортивних розрядів, участь у змаганнях, кількість спортсменів, зарахованих до складу збірних команд області, резерву, та кандидатів до збірної команди України;

на етапах підготовки до вищих досягнень - участь у міжнародних змаганнях, членство у збірних командах України, участь у чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх.

Критеріями оцінки роботи спортсмена та тренера є: рейтинг спортсмена за підсумками змагань року; рейтинг тренера - зайняте місце серед кращих тренерів області, України.

Таблиці рейтингу та оцінки роботи тренера складаються Федерацією триатлону України



## ЛІТЕРАТУРА

1. Дрюков С.В., Бильда А.А. Текущий и оперативный контроль функционального состояния организма квалифицированных спортсменов в триатлоне: Метод. рекомендации. - К.: ДНДФКС, 2008.- 34 с.
2. Мищенко В.С., Левин Р.Я., Ноур А.М. Лактатный порог и его использование для управления тренировочным процессом: Метод. рекомендации. - К.: ДНДФКС, 1997.- 64 с.
3. Мищенко В.С., Левин Р.Я., Ноур А.М. Применение пульсометри в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. рекомендации. - К.: ДНДФКС, 1996. - 80 с.
4. Павленко Ю.О., Савенков В.А., Куліба В.М. Фактори, що визначають результативність змагальної діяльності у триатлоні //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. - 2003. 1. - С. 98-103.
5. Плавание: Учебник /Под ред. В.Н. Платонова. - К.: Олімпійська література, 2000. - 496 с.
6. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.Л. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
9. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. - К.: Олімпійська література, 1997. - 342 с.
10. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. - К.: Здоров'я, 1990. - 140 с.
11. Крюков А.В., Павленко Ю.А., Ревнивцев Б.О. Триатлон: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - К.: РНМК, 1997. - 120 с.
12. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость /Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006. - 206 с.
13. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. - К.: Олімпійська література, 2005. - 504 с.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олімпійська література, 2001. - 336 с.

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Режим роботи, наповнюваність навчальних груп та вимоги до спортивної підготовленості спортсменів на етапах підготовки .....	4
2. Вікові особливості багаторічної спортивної підготовки в триатлоні ...	9
3. Загальна характеристика багаторічної підготовки триатлоністів .....	11
3.1. Мета й завдання спортивної підготовки .....	11
3.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки .....	11
3.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки .....	12
3.4. Структура підготовленості спортсмена .....	14
3.5. Структура навчально-тренувального заняття .....	16
4. Планування навчально-тренувальної роботи .....	16
5. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки ..	17
6. Групи початкової підготовки .....	20
6.1. Організація та методика відбору .....	21
6.2. Зміст і планування підготовки .....	23
6.3. Основний програмний матеріал .....	27
6.3.1. Загальна фізична підготовка .....	27
6.3.2. Плавальна підготовка .....	28
6.3.3. Велосипедна підготовка .....	28
6.3.4. Бігова підготовка .....	29
6.4. Змагальна практика .....	29
6.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки .....	30
7. Групи попередньої базової підготовки .....	31
7.1. Організація та методика відбору .....	31
7.2. Зміст і планування підготовки .....	31
7.3. Основний програмний матеріал .....	32
7.3.1. Загальна фізична підготовка .....	32
7.3.2. Теоретична підготовка .....	36
7.3.3. Плавальна підготовка .....	37
7.3.4. Велосипедна підготовка .....	38
7.3.5. Бігова підготовка .....	39
7.3.6. Комплексна підготовка .....	40
7.4. Змагальна практика .....	41
7.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки .....	41
8. Групи спеціалізованої базової підготовки .....	44
8.1. Організація та методика відбору .....	44
8.2. Зміст і планування підготовки .....	44
8.3. Основний програмний матеріал .....	45
8.3.1. Загальна фізична підготовка .....	45
8.3.2. Теоретична підготовка .....	45

	Стор.
8.3.3. Плавальна підготовка .....	49
8.3.4. Велосипедна підготовка .....	50
8.3.5. Бігова підготовка .....	51
8.3.6. Комплексна підготовка .....	53
8.4. Змагальна практика .....	54
8.5. Контроль процесу підготовки .....	55
9. Групи підготовки до вищих досягнень .....	58
9.1. Організація та методика відбору .....	58
9.2. Зміст і планування підготовки .....	58
9.3. Основний програмний матеріал .....	61
9.3.1. Загальна фізична підготовка .....	61
9.3.2. Теоретична підготовка .....	61
9.3.3. Плавальна підготовка .....	62
9.3.4. Велосипедна підготовка .....	63
9.3.5. Бігова підготовка .....	64
9.3.6. Комплексна підготовка .....	65
9.4. Змагальна практика .....	66
9.5. Контроль процесу підготовки .....	67
10. Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю .....	67
11. Психологічна підготовка .....	70
12. Тактична підготовка .....	73
13. Відновлювальні заходи та ергогенні чинники в триатлоні .....	73
14. Забезпечення безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять з триатлону .....	75
15. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	76
16. Інструкторська та суддівська практика .....	78
17. Система змагань та оцінка тренерської праці .....	79
Література .....	81

## Т Р И А Т Л О Н

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж