

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**НОВОЕ В СИСТЕМЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ТРИАТЛОНЕ:
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ.**

Выпуск 26

научно-методическое пособие

**Краснодар
2022**

УДК: 796.093.643(072)

ББК: 75.1я73

Н74

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **А.В. Аришин**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
С.В. Ивченко, президент региональной общественной организации «Федерация Триатлона» Краснодарского края.

Авторы-
составители: доктор педагогических наук, профессор **А.И. Погребной**
кандидат педагогических наук **И.О. Комлев**
переводчики: **Е.В. Литвишко, В.А. Горбунов**

Н74 **Новое в системе спортивной подготовки в триатлоне: зарубежный опыт. Выпуск 26:** научно-методическое пособие / авторы-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: Е.В. Литвишко, В.А. Горбунов. – Выпуск 24. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 80 с.

В научно-методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, касающиеся изучения особенностей спортивного отбора, соревновательной деятельности, тренировочного процесса и важнейших медико-биологических аспектов в триатлоне.

Научно-методическое пособие содержит переведенные и научно отредактированные материалы зарубежной периодической печати, включающие таблицы, схемы и иллюстрации. Рекомендуются тренерам, специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов физической культуры.

УДК: 796.093.643(072)

ББК: 75.1я73

© КГУФКСТ, 2022

© Погребной А.И., Комлев И.О.,
составление, 2022

© Литвишко Е.В., Горбунов В.А.,
перевод на русский язык, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
1. Общие тенденции подготовки спортсменов высокой квалификации в летних циклических видах спорта.....	6
2. Триатлон	26
3. Спортивный отбор в триатлоне	36
4. Особенности соревновательной деятельности в триатлоне	39
5. Тренировочный процесс.....	44
6. Медико-биологические факторы.....	71
Список использованных источников.....	75

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящих методических рекомендациях использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса в летних циклических видах спорта (по результатам зарубежных научных исследований)» (1 этап – «Практико-ориентированные зарубежные научные исследования по подготовке спортсменов высокой квалификации в летних циклических видах спорта»), выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00007-22-00 на 2022 год.