

Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
(ФГБОУ ВО КГУФКСТ)

УДК 796.6
Рег. № НИОКТР 125021201994-0
Рег. № ИКРБС

УТВЕРЖДАЮ
Ректор КГУФКСТ,
д-р пед. наук, проф.
_____ С.М. Ахметов
« ____ » _____ 2025 г.

ОТЧЕТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ
ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
НАГРУЗОК И УПРАВЛЕНИЯ ИМИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ
(промежуточный, этап 1)

Руководитель НИР,
д-р пед. наук,
проф.

_____ А.И. Погребной

Краснодар 2025

РЕФЕРАТ

Отчет 248 с., 1 кн., 29 рис., 52 табл., 147 источн., 5 прил.

ТРИАТЛОН, ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПОРТСМЕНЫ, КОНТРОЛЬ, УПРАВЛЕНИЕ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ, ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ

Объект исследования: подготовка спортсменов высокого класса в летнем триатлоне.

Цель работы: разработка и научное обоснование основных направлений совершенствования системы контроля тренировочных нагрузок и управления ими в годичном цикле подготовки высококвалифицированных триатлонистов.

Задачи 1 этапа исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы по теме исследования; проведение спортивного анамнеза ведущих отечественных триатлонистов; определение морфофункциональных характеристик высококвалифицированных триатлонистов; выявление у триатлонистов ведущей и отстающей компоненты спортивной дисциплины; определение у триатлонистов вклада каждой дисциплины в конечный спортивный результат; подготовка методологического аппарата исследования.

В результате проведенного исследования на первом этапе НИР осуществлен анализ отечественной и зарубежной литературы по теме исследования. Проанализированы результаты спортивного анамнеза ведущих отечественных триатлонистов, касаемого стажа, изначального вида спорта, динамики результатов и др. Определены морфофункциональные характеристики высококвалифицированных триатлонистов (длина, масса и состав тела, кардиореспираторные и другие показатели). Выявлены ведущие и отстающие компоненты спортивных дисциплин у триатлонистов. Разработан алгоритм определения вклада каждой дисциплины в конечный спортивный результат триатлонистов. Разработан методологический аппарат

исследования. Подготовлены: методические рекомендации «Современные представления о тренировочных нагрузках в триатлоне и морфофункциональные характеристики триатлонистов», три научные публикации (SCOPUS, ВАК, РИНЦ), доклад на международной научной конференции, подготовлена глава в пособие по заказу Федерации триатлона России. Результаты проведенного исследования внедрены в практику. Подготовлена заявка в РОСПАТЕНТ о государственной регистрации базы данных.

Областью применения (или внедрения) результатов работы являются: процесс подготовки сборных команд России по триатлону, тренировочный процесс ЦОП, ЦСП, СШОР по триатлону, процесс подготовки и переподготовки кадров по физической культуре и спорту. Потенциальными потребителями результатов исследования являются тренеры сборных команд России, субъектов Российской Федерации, ЦОП, ЦСП, СШОР, профессорско-преподавательский состав и обучающиеся вузов физической культуры.