

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

Заключение: для развития базовых видов спорта Минспорт предложил регионам использовать комплексный подход, учитывая особенности и возможности регионов. Анализ характеристик Томской области показал, что традиции, сформированные во фристайле, социально-экономические, организационно – правовые, климатические и рельефные особенности региона приемлемы и позволяют развивать фристайл, как базовый вид спорта.

Рисунок 2 иллюстрирует проект спортивного комплекса для оптимальной подготовки спортивного резерва по фристайлу в г. Томске.

Список литературы:

1. О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554. Документ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325. Документ из справ.-правовой системы «ГАРАНТ.РУ».
3. Рейтинг качества жизни регионов Российской Федерации / Результаты и методика расчета. РИА Рейтинг, Москва, 2012. URL: http://vid1.rian.ru/ig/ratings/life_2012.pdf (дата обращения 01.10.2014).
4. Программа подготовки спортивного резерва по фристайлу Томской области на 2013 – 2017 гг./ Региональная общественная организация «Спортивная Федерация фристайла Томской области», Томск, 2013, - 46 с.
5. Правила соревнований по фристайлу / Общероссийская общественная организация «Федерация фристайла России», Москва, 2013, - 80 с.
6. The international freestyle skiing competition rules (icr) book v joint regulations for freestyle skiing/ international ski federation, 2013. URL: http://www.fis-ski.com/data/document/fs_fis_freestyle-icr-13-_clean-version-july-13.pdf (дата обращения 01.10.2014).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМЕЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ ТРИАТЛЕТА

*Завгородняя В.В. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

Последнее время, часто встречаются в средствах массовой информации, истории спортсменов советского союза имеющих звание мастера спорта в двух и более видах спорта. Казалось бы, в то время не было условий всесезонной подготовки спортсменов в одном виде спорта. Но если посмотреть на эти случаи с другой стороны. Смена одного вида спорта другим, это смена

деятельности, которая позволяет быстрее восстанавливать физическую и психологическую работоспособность.

Триатлон, сам по себе вид спорта включающих в себя три вида спорта. А именно плавание, велосипедная гонка и бег. Казалось бы пункт со сменой деятельности выполняется на максимум, но и от такой смены возможно физическое и психологическое утомление. В данном случае возможно использование смежных видов спорта, точнее, отдельных дисциплин видов спорта входящих в триатлон.

В состав триатлона входит дисциплина под названием шоссейный триатлон. Велосипедный спорт, включает в себя множество дисциплин. После ознакомления со всеми дисциплинами мы предполагаем, что нам подходит дисциплина циклокросс. Циклокросс это велосипедная гонка по пересечённой местности, в ходе которой участки преодолеваются бегом с велосипедом, на велосипеде, повышенной сложности трассы. Велосипеды по своей геометрии напоминают велосипеды для шоссейной гонки, следовательно, такой техникой элемент как посадка на велосипеде будет сохраняться. Следующим плюсом циклокроссовой подготовки является быстрый переход с велосипеда на бег. Этот навык помогает быстро преодолевать транзитные зоны в триатлоне. Так как трассы для циклокросса преимущественно пролегают по пересечённой холмистой местности, мы повышаем техническую составляющую прохождения спусков, поворотов, улучшение техники педалирования. Так как на грязи техника педалирования более правильная. И включаем силовую подготовку, так как подъёмы имеют значительно больший наклон, а велосипеды имеют больший вес. Включая данную дисциплину в подготовку спортсменов, мы решаем целый комплекс важных задач, от повышения уровня технической и силовой подготовки до элементов психологического восстановления.

Плавание, ещё больше психологически угнетающий вид, так как плавать приходится много, а бассейн является закрытым помещением. Много плавать в условиях открытых водоёмов в погодных условиях нашего региона не получается. В данной ситуации используем игровой метод. Самой подходящей игрой является игра в водное поло. Так как при сохранении чувства воды мы повышаем силовую составляющую. Надо обратить внимание на то, что в велоспорте при переходе на циклокроссовую подготовку мы не выявили минусов, то в плавании при переходе на игру в водное поло минусом является техника плавания.

Следующим видом спорта, которым можно заменять обычные тренировки являются беговые лыжи. При использовании конькового хода мы развиваем группы мышц нижних конечностей работающих при езде на велосипеде и группы мышц верхних конечностей работающих при плавании. Для избегания отрицательного переноса навыка следует использовать лыжные палочки с горизонтальными ручками и постоянным акцентированием внимания на положении локтя в момент отталкивания.