

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.015.5



## Приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном

<sup>1</sup> Васин Р.В., <sup>1</sup> Болотин А.Э., <sup>1</sup> Непанов А.Э.,

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

**Аннотация:** в статье освещаются актуальные вопросы спортивной подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном. Данный вид спорта принято считать многопрофильным, так как он сочетает в себе плавание, велогонку и бег, что делает его особенно привлекательным для детей. В последние годы в нашей стране наблюдается тенденция к росту интереса к этому спорту среди младших школьников. В связи с этим острым встаёт вопрос о расширении методической базы спортивной подготовки, а также поиска наиболее специфических подходов к организации эффективных тренировок для юных спортсменов. В данной статье рассмотрены актуальные методики тренировок для детей, которые помогают развить ключевые навыки в плавании, велоспорте и беге. В ходе проводимого изучения научно-методической литературы, а также анализа существующего практического опыта проведения тренировочных занятий были выявлены приоритетные направления подготовки юных спортсменов в каждой из трех дисциплин, включенных в вид спорта триатлон. Данный материал может использоваться в дальнейшем тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами, спортсменами, для повышения эффективности тренировочного процесса, для улучшения мотивации к занятиям данным видом спорта, а также для формирования устойчивого интереса к занятиям спорта и воспитание морально-этических и волевых качеств будущих чемпионов. Таким образом, привлечение с самого раннего возраста к тренировкам по виду спорта триатлон способствует созданию устойчивого спортивного резерва для дальнейшего профессионального роста и успешного участия в соревнованиях различного уровня, в том числе и на международном.

**Ключевые слова:** спорт, триатлон, тренировка, младшие школьники, физические упражнения, физическая подготовка, психологическая подготовка

**Для цитирования:** Васин Р.В., Болотин А.Э., Непанов А.Э. *Приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 258 – 263.*

Поступила в редакцию: 14 декабря 2024 г.;  
Одобрена после рецензирования: 17 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

## Priority areas of training for young athletes involved in triathlon

<sup>1</sup> Vasin R.V., <sup>1</sup> Bolotin A.E., <sup>1</sup> Nepanov A.E.,  
<sup>1</sup> Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

**Abstract:** the article highlights the current issues of sports training of young athletes involved in triathlon. This sport is considered to be multi-disciplinary, as it combines swimming, cycling and running, which makes it especially attractive for children. In recent years, there has been a tendency in our country to increase interest in this sport among younger schoolchildren. In this regard, the issue of expanding the methodological base of sports training, as well as the search for the most specific approaches to organizing effective training for young athletes, is

acute. This article discusses current training methods for children that help them develop key skills in swimming, cycling, and running. In the course of the ongoing study of scientific and methodological literature, as well as the analysis of existing practical experience in conducting training sessions, priority areas of training for young athletes in each of the three disciplines included in the sport of triathlon were identified. This material can be used in the future by coaches, teachers, instructors, methodologists, athletes, to increase the effectiveness of the training process, to improve motivation to engage in this sport, as well as to form a sustained interest in sports and nurture the moral, ethical and strong-willed qualities of future champions. Thus, engaging in triathlon training from an early age helps to create a stable sports reserve for further professional growth and successful participation in competitions at various levels, including internationally.

**Keywords:** sports, triathlon, training, primary school students, physical exercises, physical fitness, psychological training

**For citation:** Vasin R.V., Bolotin A.E., Neronov A.E. Priority areas of training for young athletes involved in triathlon. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 258 – 263.

The article was submitted: December 14, 2024;  
Approved after reviewing: February 17, 2025;  
Accepted for publication: March 26, 2025.

## Введение

На современном этапе наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья разновозрастных детей. Одной из главных причин сложившейся ситуации можно считать недостаточную двигательную активность.

В настоящее время в системе здравоохранения для решения данной проблемы рекомендуют начинать систематически заниматься циклическими видами спорта. Они способствуют повышению физического развития и улучшения адаптационных возможностей человеческого организма, в том числе и детского. К самым популярным циклическим видам спорта относят бег, велосипедный спорт, плавание и лыжные гонки. В совокупности, вышеперечисленные спортивные дисциплины в своих вариациях объединяются в такой вид спорта как «триатлон» – существует летний или зимний [3, 4, 10].

## Материалы и методы исследований

В научно-методической литературе указывается на положительное воздействие на организм ребенка всех видов циклической двигательной активности. Самым доступным и не требующим специального инвентаря – являются беговые дисциплины [8]. Как отмечают авторы, плавание – один из самых популярных видов физической деятельности начиная с самого раннего возраста, указывается на положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1]. Велосипедный и лыжный спорт требует специальной подготовки в виде специфического инвентаря, тем самым делая этот вид активности не таким популярным как остальные, но при этом выделяется особое воздействие факторов внешней среды на организм ребенка [2, 6].

В настоящее время, отмечается рост популярности такого вида спорта как «триатлон», так как

он сочетает в себе сразу три вида циклической двигательной активности, тем самым создавая интерес и повышая уровень мотивации детей к систематическим занятиям.

## Результаты и обсуждения

В результате исследования были выявлены наиболее приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном, которые были выделены в четыре категории [3]. Рассмотрим основные направления из них.

**1. Плавание – основа для уверенности в воде.** Плавание в системе триатлона занимает стратегически важное место, будучи первым этапом гонки. Эта дисциплина требует от спортсмена не только физической подготовки, но и психической устойчивости. Особенно это актуально для младших школьников, для которых основа в плавании формируется не только на уровне техники, но и на уровне уверенности в воде. Рассмотрим, ключевые методики тренировок, которые помогут юным спортсменам преодолеть любые водные преграды [9].

*Игровые элементы как фундамент уверенности.* Вводя игровые элементы в тренировочный процесс, тренеры создают более привлекательную и менее стрессовую среду. Эстафеты и другие разнообразные задачи позволяют детям не только развивать навыки плавания, но и укреплять социальные взаимодействия. Соперничество в игровой форме и стремление к победе приводят к вовлечению юных пловцов, что, в свою очередь, способствует значительному улучшению рабочих характеристик.

Проведение утренних тренировок в формате игры снижает уровень тревожности у детей, что критически важно на этапе формирования уверенности в своих силах. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, а не просто соревноваться, что создает позитивное отношение к занятию.

*Основы техники и дыхание.* Техника плавания - это важнейший аспект, который требует внимания на первых этапах обучения. Используя специализированные инструменты, такие как дыхательные буи и плечевые лопатки, тренеры могут значительно улучшить координацию движений и оптимизацию дыхательных процессов. Обучение базе техники плавания - это не только копирование движений, но и понимание их физики.

Хорошая техника не только ускоряет пловца на дистанции, но и создает условия для экономии сил, что имеет особое значение в триатлоне. Дыхание играет ключевую роль в успеваемости, поэтому акцент на его правильном выполнении в сочетании с другими аспектами техники обучения делает юных пловцов более подготовленными.

*Соревновательные элементы мотивации.* Соревновательные элементы в тренировках не только повышают уровень мотивации, но и способствуют формированию духа соперничества и целеустремленности. Проведение мини-соревнований внутри группы, выставление баллов и обеспечение призовых мест помогает детям развивать навыки работы в команде и индивидуально. Это также служит возможностью оценить прогресс и определить области, требующие дополнительного внимания [5, 7].

Участие в соревнованиях, пусть и в формате небольших групповых экологий, позволяет детям перейти от работы на получение базовых навыков к пониманию стимула выигрыша и необходимости улучшения своих результатов. Это состояние разрушает страх неудачи и формирует здоровую конкуренцию.

Плавание, как основа триатлона, требует комплексного подхода к обучению юных спортсменов. Включение игровых элементов, внимание к технике и дыханию, а также целенаправленная мотивация через соревновательные действия помогут детям не только стать хорошими пловцами, но и развить уверенность в воде. Эти навыки не только обеспечат безопасное времяпрепровождение на воде, но и подготавливают к более серьезным вызовам спортивной карьеры.

**2. Велоспорт: развитие координации и выносливости.** Велоспорт, являясь неотъемлемой частью триатлонной подготовки, представляет собой гармоничное сочетание мощности, выносливости и технических навыков. Участие в велогонках требует от атлетов не только физической, но и психологической подготовки. Также, в данном виде двигательной активности важную роль занимает развитие координации и выносливости. Данные физические качества позволяют набрать спортивное преимущество над соперниками на вело-

этапе.

*Основы безопасности.* Прежде чем погрузиться в мир высоких скоростей и сложных маршрутов, необходимо освоить основы безопасности. Обучение должно начинаться с теоретических аспектов: знание сигналов, правил дорожного движения и общих рекомендаций по поведению на дороге. Практика обращения с велосипедом — от проверки его технического состояния до правильного использования защитного снаряжения — формирует базу для безопасной езды. Безопасность на первом месте: даже самые амбициозные цели в велоспорте не стоят риска травм.

*Интервальные тренировки.* Одной из наиболее эффективных методик в подготовке велогонщика являются интервальные тренировки. Они представляют собой циклы чередования периодов высокой интенсивности и восстановления. Данный подход способствует не только улучшению аэробной и анаэробной выносливости, но и повышению силы. Например, быстрая езда на протяжении 2-3 минут, сменяющаяся восстановлением в более медленном темпе, позволяет развивать как кардиореспираторную систему, так и мышечную силу.

*Технические элементы.* Не менее важной составляющей успешной подготовки является отработка технических элементов. Умение маневрировать в условиях разнообразных маршрутов - это залог безопасности и эффективности велогонки. Практика спуска и подъема на холмы не только развивает силовые качества и выносливость, но и улучшает координацию движений. Технические элементы включают:

**Маневрирование:** Умение быстро менять направление движения, избегая препятствий и контролируя скорость.

**Спуски:** Освоение техники безопасного спуска, которая включает в себя стабилизацию тела и правильное распределение веса.

**Подъемы:** Техника педалирования в гору и распределение усилий – критически важны для победы в гонках.

Велоспорт – это не только физическая активность, но и стратегия. Развитие координации и выносливости при помощи комплексных тренировок помогает спортсменам достигать оптимальных результатов, обеспечивая улучшение общих физических показателей. Совмещение теоретической подготовки, интервальных тренировок и отработки технических элементов формирует целостный подход к тренировочному процессу и помогает преодолевать любые дистанции на высоком уровне. Этот путь требует терпения и настойчиво-

сти, но вознаграждается значительными успехами в велоспорте.

**3. Бег: формирование базовой физической подготовки.** Бег как завершающая дисциплина триатлона требует от юных атлетов не только высокого уровня выносливости, но и хорошей базовой физической подготовки.

*Динамическая разминка.* Традиционно, началом тренировки является разминка, а выполнение именно динамических упражнений способствует улучшению кровообращения, повышают температуру мышц и снижают риск травм. Разминка может включать в себя легкие пробежки, упражнения на гибкость и координацию – такие как махи ногами, повороты туловища и прыжки на месте. Это не только помогает снизить вероятность травм, но и настраивает атлетов на предстоящую тренировку.

*Постепенное увеличение нагрузки.* Следующим важным аспектом является постепенное увеличение физической нагрузки, что можно реализовать через метод «интервалы». Эта методика заключается в чередовании коротких отрезков быстрого бега с активными периодами восстановления. Например, 30 секунд высокого темпа могут чередоваться с 1-2 минутами легкого бега или ходьбы. Такой подход позволяет эффективно развивать аэробную выносливость, улучшать силовые показатели мышц и укреплять сердечно-сосудистую систему. Интервальный бег стимулирует как анаэробные, так и аэробные процессы, что крайне важно для юных триатлетов.

*Разнообразие маршрутов.* Тренировки в различных условиях – ключевой элемент для поддержания интереса и мотивации юных бегунов. Использование разнообразных маршрутов, будь то стадион, парк или пересеченная местность, способствует развитию разных мышечных групп и улучшению функциональных показателей. Бег по различным ландшафтам требует от атлета адаптивности и развивает не только физические, но и тактические навыки. Например, бег на пересеченной местности с подъемами и спусками активирует стабилизирующие мышцы, не задействуемые на

ровной поверхности, тем самым повышая общую физическую подготовку.

Формирование базовой физической подготовки в беге для детей играет ключевую роль в их спортивном развитии, особенно в контексте триатлона. Применение продуманных методик – динамической разминки, интервальных тренировок и разнообразия маршрутов – создает фундамент не только для достижения высоких результатов, но и для формирования здоровых привычек на всю жизнь. Важно помнить, что успех в спорте во многом зависит от грамотного и индивидуального подхода к тренировочному процессу, который учитывает возрастные особенности и уровень физической подготовки каждого юного атleta.

**4. Общие рекомендации по тренировкам.** Для достижения успеха в триатлоне важно учитывать несколько ключевых аспектов:

- Сбалансированный подход: Тренировки должны комбинировать все три дисциплины, однако важно следить за общим уровнем нагрузки и избегать перегрузок.
- Индивидуальный подход: Каждый ребёнок уникален, и тренировки должны быть адаптированы к его физическим возможностям и психоэмоциональному состоянию.
- Психологическая поддержка: Обеспечение положительной атмосферы в тренировочном процессе и мотивация детей через программу наград за достижения.

## Выводы

Триатлон может стать отличной возможностью для младших школьников развивать не только физические способности, но и командный дух, целеустремленность и упорство. Правильно организованный тренировочный процесс в триатлоне играет решающую роль в подготовке юных спортсменов. Сочетание в одном виде спорта трех циклических видов двигательной активности повышают мотивацию к систематическим занятиям спортом начиная с самого юного возраста, что может создать основу для достижения будущих высоких спортивных результатов.

## Список источников

1. Абытова Ж.Р. Оптимизация результатов плавания в триатлон // Вестник науки и образования. 2022. № 4-2 (124). С. 84 – 87.
2. Арганчиева Д.Б., Кудайбергенова С.К., Рогалева Л.Н., Авсиевич В.Н. Исследование взаимосвязи мотивации и личностных характеристик юных профессиональных спортсменов-триатлетов // Теория и методика физической культуры. 2020. № 2 (60). С. 87 – 94.
3. Данилова Е.Н. Триатлон: теория и практика тренировки // Сибирский федеральный университет. 2015. 50 с.

4. Йовица П., Евсеева С.В., Друзьянов И.И. Особенности спортивной тренировки по триатлону // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 79 – 81.
5. Ковалев А.С. Обеспечение безопасности проведения соревнований на открытом воздухе (на примере триатлона) // Ступени в науку. 2023. № 1. С. 60 – 64.
6. Насыров Д.Р. Привлечение детей к занятиям триатлоном // Студенческий вестник. 2024. № 20-13 (306). С. 52 – 55.
7. Немцев О.Б. Структура соревновательного результата у юных российских триатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 158 – 164.
8. Петров Н.Ю. Построение специально-подготовительного этапа тренировки юных триатлонистов на основе средств беговой подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 342 – 345.
9. Соболева Н.А. Разминка как обязательное составляющее физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Омского юридического института. 2011. № 2 (15). С. 71 – 73.
10. Юдина Н.М., Глейкин Д.Ю. Анализ построения тренировочного процесса у спортсменов, занимающихся триатлоном // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования, сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2024. С. 364 – 368.

### References

1. Abytova Zh.R. Optimization of swimming results in triathlon. Bulletin of science and education. 2022. No. 4-2 (124). P. 84 – 87.
2. Arganchieva D.B., Kudaibergenova S.K., Rogaleva L.N., Avsieievich V.N. Study of the relationship between motivation and personal characteristics of young professional triathletes. Theory and methodology of physical education. 2020. No. 2 (60). P. 87 – 94.
3. Danilova E.N. Triathlon: theory and practice of training. Siberian Federal University. 2015. 50 p.
4. Jovica P., Evseeva S.V., Druzyanov I.I. Features of sports training in triathlon. Theory and practice of physical education. 2020. No. 9. P. 79 – 81.
5. Kovalev A.S. Ensuring the safety of outdoor competitions (using triathlon as an example). Steps to Science. 2023. No. 1. P. 60 – 64.
6. Nasyrov D.R. Involving children in triathlon. Student Bulletin. 2024. No. 20-13 (306). P. 52 – 55.
7. Nemtsev O.B. The structure of the competitive result of young Russian triathletes. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 8 (138). P. 158 – 164.
8. Petrov N.Yu. Construction of a special preparatory stage of training of young triathletes based on running training tools. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 4 (182). P. 342 – 345.
9. Soboleva N.A. Warm-up as a mandatory component of physical education and sports activities. Bulletin of the Omsk Law Institute. 2011. No. 2 (15). P. 71 – 73.
10. Yudina N.M., Gleikin D.Yu. Analysis of the construction of the training process for athletes involved in triathlon. Current issues of physical education and adaptive physical culture in the education system, collection of materials of the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation. Volgograd, 2024. P. 364 – 368.

## Информация об авторах

Васин Р.В., аспирант, Высшая школа спортивной педагогики, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, v1vasin@yandex.ru

Болотин А.Э., доктор педагогических наук, профессор, Высшая школа спортивной педагогики, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Непанов А.Э., аспирант, Высшая школа спортивной педагогики, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

© Васин Р.В., Болотин А.Э., Непанов А.Э., 2025