**Саморазвитие посредством занятия триатлоном**

Триатлон – особый комплексный вид спорта, который сочетает плавание велогонку и бег позволяющий не только гармонично развить все группы мышц но и закалить силу духа воспитать бойцовский характер стремление спортсменов к победе и достижению целей которые требуют недюжинных усилий и труда

* Сегодня существуют такие виды триатлона как
* кросс-кантри плавание 200 – 800 м велогонка 10– 30 км бег 25 – 5 км
* tristar 111 плавание 100 м велогонка 10 км и кросс 1 км
* cуперспринт плавание 400 м велогонка 10 км и кросс 2.5 км
* короткая дистанция спринт плавание 750 м велогонка 20 км и кросс 5 км
* олимпийская дистанция плавание 1500 м велогонка 40 км и бег 10 км
* tristar 111 плавание 1000 м велогонка 100 км бег 10 км
* long distance длинная дистанция двойная или тройная Олимпийская дистанция плавание 3 – 4 км велогонка 80-120 км и бег 20-30 км
* WTC 70.3 или Half Ironman плавание 193 км велогонка 90 км и бег 21 км
* WTC Ironman плавание 386 км велогонка 180 км и бег 42195 км.

Физиологи

**Мнение педагогов о занятии триатлоном детей**

Рассматривая программы по подготовки триатлонистов в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах можно выделить основные моменты:

Цели этапов

* систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков
* привитие навыков здорового образа жизни
* воспитание физических морально-этических и волевых качеств.

Основные задачи этапа:

* укрепление здоровья
* овладение основами техники плавания кролем на груди и спине
* разносторонняя физическая подготовка
* расширение функциональных возможностей организма
* участие в массовых командных соревнованиях
* гармоничное развитие личности
* формирование мотивации к занятиям триатлоном.

В.П. Тюникова считает, что психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами  
• преодоления трудностей  
• настраивающих упражнений  
• идеомоторный  
• психорегулирующий.  
И.В. Сысоев указывает, что у детей до 14-16 лет плавание является основным средством развития и тренировки сердечно-сосудистой и респираторной систем. Поскольку соревнования проходят на открытой воде то у участников возникают трудности с ориентированием по трассе и в плывущей группе соперников это предъявляет высокие требования к психологической и силовой подготовленности юных спортсменов. В дискомфорте, возникающем в холодной воде снижается подвижность суставов теряется эластичность мышц нарушается индивидуальная техника плавания что приводит к техническим ошибкам и закреплению динамического стереотипа. Данные факторы необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Философы

**Аристотель, Древняя Греция (384 – 322 годы до н. э.):** «Жизнь требует движения <...> слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье».

Медицина

**Мнение спортивного врача о занятиях триатлоном**

Константин Карузин, спортивный врач и создатель инновационной системы биохимического анализа крови, считает, что секрет популярности этого вида спорта кроется в активном выбросе гормонов и психологии — люди ставят перед собой сложные цели, чтобы, добиваясь их, ощущать себя все более неуязвимыми. Проработав долгое время с олимпийской сборной, он не сомневается, что даже самому здоровому человеку могут навредить неправильный режим тренировок и несерьезное отношение к состоянию организма.

Прежде чем начинать подготовку к длительной дистанции вроде Ironman, любителю спорта нужно убедиться в нескольких вещах. Например, в том, что у него здоровое сердце — для этого надо пройти ультразвуковое исследование у кардиолога. Для людей старшего возраста обязательны проверка сосудов и контроль давления. Если человек настроен заниматься серьезно, то ему следует пройти спортивный нагрузочный тест. Он позволяет определить верхний предел пульса — порог анаэробного обмена (ПАНО), за которым надо следить в ходе тренировок. Важно себя изучать, а не изнурять.

Наше здоровье зачастую формируется из полезных привычек. Среди них: ранний подъем, стакан воды по утрам и зарядка. В зависимости от веса нужно следить за употреблением жидкости в течение дня — по 2–3 литра.

**Мнение Триатлета:**

Лишь немногие люди способны эффективно совмещать плавание, езду на велосипеде и бег – будь то часовая спринтерская гонка или двенадцатичасовой Ironman. Тренировка в трех видах спорта забирает куда больше времени, чем подготовка к соревнованию по бегу на 10 километров. Так как нам, триатлетам, приходится совмещать тренировки с работой, семьей и множеством других занятий, крайне важно относиться ко времени, отведенному на тренировки, с должной мудростью.