

**Біланенко Наталія, Ратов Анатолій**

## **СТРУКТУРА ТА ЕТАПИ ВІДБОРУ В БІАТЛОНІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто структуру та етапи відбору в біатлоні. Визначено чотири основні етапи відбору в біатлоні. Серед аспектів спортивного відбору слід відмітити соціологічний, педагогічний, біологічний або медико-біологічний та психологічний.

**Ключові слова:** біатлоністи, відбір, етапи, аспекти.

### **Bilanenko Natalia, Ratov Anatoly. STRUCTURE AND STAGES OF SELECTION IN BIATHLON**

**Abstract.** The article considers the structure and stages of selection in biathlon. Four main stages of selection in biathlon are identified. Among the aspects of sports selection should be noted sociological, pedagogical, biological or medical-biological and psychological.

**Key words:** biathletes, selection, stages, aspects.

**Постановка проблеми.** Недоліки існуючої практики спортивного відбору підтверджують дані статистики. Відомо, що в середньому 1 з 160 випускників навчально-тренувальних груп потрапляє в групи спортивного вдосконалення, з 10 тисяч юних спортсменів тільки 1,2% були придатні до досягнення високих спортивних результатів. Ефективність дитячо-юнацького спорту не задовольняє сучасних вимог: у багатьох видах спорту не більше 25% чемпіонів і рекордсменів серед юнаків зберігають свої позиції при переході в категорію дорослих спортсменів [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам спортивного відбору біатлоністів присвячені роботи Дунаєва К. С., Сивкової Ю. Н., Левина С. В., 2016; Фарбея В.В., 2008; Топоркова А. Н., Бутенка К. В. 2017 та інших.

**Мета дослідження** – розглянути структуру та етапи відбору в біатлоні.

**Результати дослідження.** За даними літератури, спортивний відбір характеризується як процес, спрямований на пошук найбільш обдарованих людей, які здатні досягати високих результатів у конкретному виді спорту. Означений процес має бути безперервним тому, що це є передумовою успіху, можливістю вдосконалюватися в групі високої спортивної майстерності тим здібним дітям, котрі дійсно можуть досягти високих результатів у великому спорті [8].

За даними ряду досліджень [1; 2; 4; 5] прийнято вважати вік 10–12 років початком базового відбору в біатлоні як для хлопчиків, так і для дівчаток. Схильність до стаєрських дистанцій виявляється у віці 12–14 років після 2–4 років тренувань, до спринту в 16–18 років після 6 років тренувань. Це пов'язано безпосередньо з морфофункціональними змінами, що відбуваються в результаті тривалих занять даним видом спорту.

Якщо для деяких видів спорту необхідні фізичні якості є при базовому відборі і для підвищення рівня майстерності витрачається кілька років, то в біатлоні необхідний розвиток цілого ряду якостей, провідною з яких є витривалість [3]. Виконання нормативу майстра спорту досягається в середньому через 9 років у чоловіків і 7,5 років у жінок після початку занять. Високих спортивних результатів лижники і біатлоністи досягають в період з 23 до 28 років у чоловіків і з 20 до 25 років у жінок [2].

Проблема спортивного відбору юних біатлоністів може бути успішно вирішена тільки на основі тривалих і досконало організованих комплексних обстежень спортсменів. Правильно підібраний комплекс методів дослідження, що передбачає вивчення різних сторін особистості юних спортсменів за допомогою педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних і соціальних методів надасть можливість виявити спортивну обдарованість дітей [4].

Аналіз показує, що відбір визначається ступенями підготовки спортсменів, що пов'язані з комплектуванням команд та їх підготовкою. Відповідно до умов розвитку біатлону в Україні, відбір в системі підготовки включає цілком конкретні етапи [3; 7; 8]:

- ✓ Початковий відбір в шкільні секції, секції в ДЮСШ.
- ✓ Відбір в спортивні інтернати, училища фізичної культури та СДЮШОР.
- ✓ Відбір в ШВСМ та збірні команди області.
- ✓ Відбір до збірних команд країни.

Звичайно для кожного з цих етапів повинні бути різні критерії, що складаються з різних аспектів.

Соціологічний аспект відбору надає можливість отримати дані про інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до тривалого заняття спортом та високим спортивним досягненням [2].

У результаті досліджень [3] було встановлено, що діти, які проживають в більш складних умовах (слабке матеріальне забезпечення та ін.), як правило, виявляють більше працелюбності до досягнення поставленої мети. Важливим також являється спеціальність батьків та їх відношення до спорту. Спостереження показують, чим простіша спеціальність (робочий, шофер та ін.), тим байдужніше для них заняття спортом їхньої дитини. В той же час, чим інтелігентніші батьки, тим більш категоричне відношення до визначеного виду спорту. Зазвичай це „так” або „ні”. В зайнятті дітей біатлоном більш зацікавлені батьки, які мають середній інтелектуальний рівень, звикли до фізичної праці та самі займалися лижним спортом. Цей вид відбору має важливе значення на 1 етапі.

Педагогічний аспект відбору дозволяє оцінити рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та спортивно-технічної майстерності спортсмена. Він застосовується при педагогічному спостереженні з метою оцінки їх рухової активності і деяких важливих даних з точки зору схильності до спортивної діяльності, а також при педагогічному тестуванні, що дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості [7].

При цьому даний аспект відбору має свої недоліки, які можуть зашкодити слабо підготовленій психіці дитини, так як при оцінці спортивної придатності дітей та підлітків тренер дає однозначну відповідь: «придатний» – «непридатний». Діти, відсіяні по різних причинам зі спортивних шкіл, фактично йдуть зі спорту та передаються на виховання вулиці. Особливо важка ситуація виникає в тих випадках, коли відсів пройшов не в перший рік підготовки, а значно пізніше. Ці та інші недоліки істотно впливають на попередній відбір дітей, особливо для заняття біатлоном [1].

При плануванні контрольних випробувань рекомендується наступний порядок їх проведення: в перший день – випробування на швидкість; в другий – на силу та витривалість. Контрольні випробування краще за все проводити у святковій змагальній обстановці.

Біологічний або медико-біологічний аспект відбору заснований на застосуванні методів дослідження з виявлення морфофункціональних особливостей, рівня фізичного розвитку, стану аналізаторних систем організму біатлоністів та стану їх здоров'я. Даний аспект відбору є домінуючим на 2 етапі відбору в період комплектування груп спортивних інтернатів та відділень олімпійського резерву [6].

Наш досвід та досвід інших ведучих тренерів України, що працюють з юнаками показує, що найбільш перспективними для біатлону є діти з деяким загальмованим розвитком, тобто ретарданти.

Багато дітей-акселератів після успішних виступів на змаганнях серед юнаків втрачають інтерес до спорту, пов'язаним з припиненням зростання спортивних результатів, що викликане різким гальмуванням розвитку систем організму, що зазвичай відбувається в розряді юніорів (19 – 21 років) [6].

Тому ставка на дітей, які мають ранній розвиток, як правило, в біатлоні не виправдана, а подальше розчарування наносить і моральний удар для підлітків. Що стосується морфофункціональних особливостей будови організму, то в якості моделі біатлоніста, ведучими являються генетичні задатки, що забезпечують діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Однак маючи дуже високі показники функціонування цих систем, деякі біатлоністи не можуть показати результатів світового рівня, що пов'язано зі слабким типом нервової діяльності і, природно, з неможливістю за рахунок вольових зусиль мобілізувати організм до роботи в екстремальних умовах.

Психологічний аспект використовується переважно для відбору біатлоністів на змагання (Чемпіонати країни, Європи, Світу та Олімпійські ігри) або для відбору кандидатів в збірні команди країни [2].

Відбір в цьому аспекті може включати такі етапи [7]:

- на першому – формування цільових ознак, які складаються з пошуку надійних та психологічно стійких біатлоністів, в якості яких можуть бути використані методи вимірювання змагальної надійності та стійкості;
- на другому – вибір прогностичних ознак з метою прогнозу майбутніх значень цільових ознак. В їх якості можна використовувати:

1. Фізичні – вимоги до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, яку повинен мати біатлоніст на момент проходження відбору.

2. Медичні – оцінки стану соматичного здоров'я, показання та протипоказання до заняття біатлоном.

3. Особистісні – вимоги до особливостей особистості спортсмена (відчуття відповідальності, вольові якості та ін.).

4. Психофізичні та психофізіологічні – вимоги до психічних процесів та властивостей вищої нервової діяльності.

На основі комплексу цих вимог підбираються тести для дослідження індивідуальних психологічних особливостей біатлоністів.

**Висновки.** Визначено, що спортивні здібності представляють комплекс рухових, морфофункціональних, психофізичних та психічних проявів, а також особистісних якостей, кожний з яких, в тій чи іншій мірі, необхідно враховувати при відборі біатлоністів на різних етапах.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язаний з визначенням психологічних особливостей відбору біатлоністів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дунаев К. С., Сивкова Ю. Н., Левин С. В. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. 2016. №. 9 (139).
2. Мулик В.В. Критерии и организация отбора в биатлоне. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХПІ, 2000. №6. С 46-52
3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монографія. Москва: Советский спорт, 2013. 1056 с.
4. Степнов А. Н. Отбор детей для занятий биатлоном и комплектование учебно-тренировочных групп на этапе начальной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1983
5. Топорков А. Н., Бутенко К. В. Отбор в циклических видах спорта на примере биатлона. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2017. № 1. С. 94-98.

6. Фарбей В. В. Педагогические и медико-биологические критерии отбора в биатлоне. *Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена*. 2008. № 62.
7. Федик О.В. Психологія фізичної культури та здорового способу життя: навчально-методичний посібник до курсу. Івано-Франківськ, 2019. 158 с.
8. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимпийская лит., 2011. 360 с.

**Біланенко Олександр, Ратов Анатолій**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ СТРІЛЬБИ В БІАТЛОНІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено особливості здійснення стрільби в біатлоні. Розглянуто такі основні елементи, як підготовка до пострілу, прицілювання, затримки дихання і спуск гачка. З'ясовано, що всі ці дії знаходяться в чітко визначеному взаємозв'язку, мають окремі завдання, направлені на вирішення загального завдання – влучного виконання пострілу.

**Ключові слова:** біатлон, стрільба, техніка, елементи.

### **Bilanenکو Alexander, Ratov Anatoly. FEATURES OF SHOOTING IN BIATHLON**

**Abstract.** The article identifies the features of shooting in biathlon. The main elements such as preparation for the shot, aiming, holding your breath and lowering the trigger are considered. It was found that all these actions are in a clearly defined relationship, have separate tasks aimed at solving a common task - accurate execution of the shot.

**Key words:** biathlon, shooting, equipment, elements.

**Постановка проблеми.** Сучасний біатлон відрізняється гострою боротьбою учасників змагань, високим рівнем спортивних досягнень, а з введенням нових дисциплін у програму змагань, зросла і їх видовищність. Біатлон не можна розглядати як механічне поєднання двох видів спорту: лижної підготовки та стрільби. Окремими спеціальними тренуваннями в лижних гонках і стрільбі можна досягнути високих результатів в окремому з цих видів спорту, але реалізувати з успіхом таку підготовку у змаганнях з біатлону майже неможливо. Тільки раціональне співвідношення комплексної (фізичної, технічної, психічної та тактичної) підготовки може забезпечити успіх [5].

Важливим елементом стрілецької підготовки є здійснення стрільби в біатлоні. Саме цьому елементу приділяється найбільша увага як тренерів, так і спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми стрілецької підготовки біатлоністів висвітлені у багатьох роботах [1; 2; 6; 7]. Більшість акторів вважають роботу на вогневому рубежі найважливішим компонентом системи стрілецької підготовки в біатлоні [4; 6; 8].