

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 296.

УДК 796.92:093.642 (043.2)

Вилушак А.В.

Національний авіаційний університет, Київ

БІАТЛОН ЯК НЕРОЗРИВНЕ ПОЄДНАННЯ ДВОХ СПОРТИВНИХ ТЕХНІК

Біатлон (від лат. *bid* – двічі та грец. *ἄθλον* – боротьба) – зимовий вид спорту, двоборство, що поєднує лижні перегони і стрільбу лежачи та стоячи на кількох вогневих рубежах з дрібнокаліберної гвинтівки. Походить він із скандинавських країн, де прикордонні патрулі змагалися між собою у швидкості і влучності. У 1960 році біатлон вже у сучасному варіанті був включений у програму Олімпійських ігор. Особливістю річного тренування біатлоністів є правильне співвідношення гоночної та стрілової підготовки.

Осінь-зимовий (листопад-грудень) період є найбільш відповідальним для підготовки перед змаганнями. Він зосереджується на закріпленні спортивної форми та знаходженні взаємозв'язку між фізичними тактичними та вольовими навичками біатлоніста, він включає:

- спеціальну стрілову підготовку, за якої спортсмене удосконалює свою техніку стрільби після навантажень різної інтенсивності;
- спеціальні гоночні тренування, які підвищують рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки; розвиває швидкість та витривалість, яка потрібна для проходження дистанцій;
- комплексні тренування, які включають удосконалення техніку стрільби в надскладних умовах;
- спеціальні лижні тренування, за яких відбувається відпрацювання лижних ходів на лижеролерах. Цей комплекс є необхідним, хоч в біатлон зазвичай йдуть окремі підготовлені спортсмени-лижники;
- за контрольного тренування визначається рівень підготовки спортсмена, а також виховання морально-вольових якостей.

У перші 3-4 заняття відбувається поновлення техніки та покращення витривалості, тому вони є дуже інтенсивними. Також перші 8-10 занять проводяться без зброї, але так як техніка пересування на лижах із зброєю має свої особливості, то спортсмену необхідні спеціальні лижні тренування.

Біатлон не можна вважати несумісним поєднанням двох різних видів спорту, адже можна досягти великих успіхів у підготовці як до лижних перегонів так і до стрільби, проте успішно реалізувати таку підготовку на змаганнях спортсмену вдається не завжди. Тому лише правильне співвідношення двох основних аспектів біатлону є запорукою успіху.

*Науковий керівник: Лукашова І.В.,
ст. викладач*