

продовження років здорового життя наших громадян. При складанні концепції розвитку сучасної системи фізичного виховання у будь-якому за профілем вищого навчального закладу необхідно визначити коло дисциплін, що є змістовно дотичними і здатні впливати на формування у студентів здоров'язберезувальних знань, вмінь і навичок для самоорганізації здорового способу життя. Контроль за фізичною підготовленістю має здійснюватися з урахуванням валеологічної концепції і стати процесом навчання, а не його наслідком.

Модернізацію системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів важко уявити без використання зарубіжного досвіду, де формування культури здоров'я молоді відбувається в контексті загального процесу трансформації різних сторін суспільного життя, у тісному зв'язку з перебудовою в інших сферах, одночасно виступаючи для них джерелом забезпечення розвитку людського капіталу. Програма дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України [4] (п. 2.1.), передбачає розробку Додатка до диплому про вищу освіту згідно з європейським зразком "Diploma Supplement". На нашу думку, у такому додатку має бути відображено реальну картину стану здоров'я випускника на основі оцінки їхньої фізичної підготовленості, адаптаційного потенціалу і морфо функціональних резервів. Так, наприклад, в Англії існує практика складання іспиту для студентів основного відділення, які отримують у дипломі відмітку, що підтверджує їх належний рівень здоров'я. У нас також було би доцільним у додатку до диплома зазначати "реальну картину" стану здоров'я і рівня фізичних кондицій студента. З огляду на бонусний підхід до оцінки знань, вмінь і навичок, що відмічено Болонською декларацією, ми за таких умов отримали би конкретний важіль впливу на мотивацію студентів до покращення рівня фізичного здоров'я, краще орієнтувати їх на свідоме здоров'язбереження з метою продовження років здорового життя.

ВИСНОВКИ. Квінтесенція загальної фізкультурно-оздоровчої освіти в контексті нового закону про вищу освіту полягає в тому, щоб не тільки передати знання і розвивати інтелектуальні можливості особистості, а й ввести молодих людей у своєрідний здоров'язберезувальний процес, де потреба підтримувати належний стан здоров'я стане для них не лише засобом, інструментом досягнення якихось цілей, а й невід'ємною складовою буття, елементом загальної культури. Людина стає, таким чином, здатною самостійно моделювати свій спосіб життя і стан здоров'я. Через організацію оптимального режиму рухової активності необхідно формувати у студентів життєвий досвід і вміння зі збереження і вдосконалення всіх життєвих функцій організму. Така освіта передбачає формування високого рівня свідомості і мислення для здійснення здоров'язберезувальної діяльності. Передусім це стосується механізмів організації і змісту фізкультурно-оздоровчої освіти на макрорівні, що матиме істотну відмінність у своїх цільових установках від нині існуючих – формування компетентності здоров'язбереження у студентів вищих навчальних закладів. На перший план виходять такі методичні та організаційні аспекти фізичного виховання при використанні яких відбудеться включення нових потужних чинників свідомої гармонізації індивідуального розвитку людини на основі розширення знань про закони такого розвитку. У переломні моменти, подібні до того, який переживає зараз система фізичного виховання, необхідно прагнути до переходу від технічного вектору, коли головною функцією була спортивізація, до спеціального валеологічного, тобто до виховання у молоді здатності зберігати й утверджувати свої людські якості, розвивати життєві резерви організму для покращення власного здоров'я.

ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вимагає проблема запровадження системного підходу, збалансованого поєднання теоретичних основ та практичного застосування всіх інноваційних технологій і методик у системі фізичного виховання студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
2. Носко М. О. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. / Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300с.
3. Пасічник В.Р. Реалізація основних напрямків Болонського процесу у підготовці вчителів фізичної культури у польських внз / В.Р. Пасічник // Проблеми фізичного виховання і спорту. – Луцьк. – 2010. – №6. – С 87–89.
4. Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки : Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р. – К., 2004. – 12 с.
5. Фізичне виховання : навч. програма для вищ. навч. закл. України III–IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
6. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / pod. red. Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego. – Poznań : AWF, 2001. – 305 p.
7. The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology / A. Rozanski, J. A. Blumenthal, K. W. Davidson [et al.] // J Am Coll Cardiol. – 2005. – Vol. 45. – P. 637–651.
8. The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress / V. S. Huan, L. S. Yeo, R. P. Ang, W. H. Chong // Adolescence. – 2006. – Vol. 41, N 163. – P. 533–546.

**Карленко В., Варфоломеева Л., Винник А., Ефанова В.,
Кравченко А., Нестеров В., Пидгрушина Е., Смирнова З., Хуртик Д.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРОБЛЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БИАТЛОНЕ

В статье изложены теоретико-методические основы формирования программы соревнований по биатлону, в основу которых положен хронологический принцип, базирующийся на принятом решении соответствующими Международными федерациями и МОК о включении новых дисциплин в программу чемпионатов мира и зимних Олимпийских игр. В соответствии с указанным принципом установлены два подхода к периодизации развития биатлона, характеризующиеся их различиями продолжительностью, обусловленной динамикой хронологии внедрения соревновательных программ в практику соревновательной деятельности в биатлоне. Выявлены проблемы соревновательной деятельности спортсменов-биатлонистов во взаимосвязи с динамикой формирования программы соревнований по биатлону.

Ключевые слова: программа соревнований, соревновательная деятельность, проблемы подготовки.

Карленко В., Варфоломеева Л., Винник А., Єфанова В., Кравченко О., Нестеров В., Смірнова З., Хуртик Д. **Формування програми змагань та проблеми змагальної діяльності у біатлоні.** В статті наведено теоретико-методичні основи формування програми змагань з біатлону, в основу яких покладено хронологічний принцип, що базується на прийнятті рішень відповідними Міжнародними федераціями та МОК щодо включення нових дисциплін в програму чемпіонатів світу та зимових Олімпійських ігор. Відповідно до зазначеного принципу, встановлено два підходи до періодизації розвитку біатлону, що характеризуються їх різною тривалістю, обумовленою динамікою хронології впровадження змагальних програм в практику змагальної діяльності в біатлоні. Виявлено проблеми змагальної діяльності спортсменів-біатлоністів у взаємозв'язку з динамікою формування програми змагань з біатлону.

Ключові слова: програма змагань, змагальна діяльність, проблеми підготовки.

Karlenko V., Vinnik A., Kravchenko A., Nesterov M., Smirnova Z., Yefanova V., Varfolomyeyeva L., Khurtyk D. **Development of a competition preparation program and challenges of competitive activities in biathlon.** The article describes the theoretical and methodological foundations of developing competition programs in biathlon in line with the chronological principle, which is based on the relevant decisions of the IOC and International Federations regarding the inclusion of new disciplines in the program of the World Championships and Olympic Winter Games. In accordance with the above principle, two approaches are hereby established to the periodization of the development of biathlon depending on their different duration due to changing dynamics in the chronology of the introduction of competition programs in the practice of competitive activities in biathlon. Problems issues have been identified of competitive activities in biathlon that are closely related to an expansion of the program of biathlon competitions.

Key words: competition program, competitive activities, the problem of training.

Постановка научной проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Зарождение биатлона отражено в жизни первобытных людей, которые населяли северные территории нашей планеты. Подтверждение тому наскальные рисунки, выявленные около 5000 лет назад, которые стали наиболее доказательным свидетельством охоты и самосохранения древних людей, использовавших для этого оружие, лыжи, ходьбу, бег, плавательные средства "летучих лошадей" и др. [1]. В более поздние времена родилась спортивная идея для использования лыж и орудий труда, которая трансформировалась в современную систему соревнований по биатлону различного ранга, проводимых общественными международными и государственными спортивными организациями, национальными федерациями и спонсорами. Основу таких соревнований составляют соответствующие программы, в содержание которых входят различные олимпийские и неолимпийские дисциплины. Как вид спорта – биатлон был признан МОК в 1954 г. [2]. Процесс формирования программ соревнований осуществлялся на основании решения выше указанных организаций с учетом предложений национальных федераций и стратегии МОК по развитию международного олимпийского движения. Тенденции изменения программы соревнований в мужском и женском биатлоне проявлялись в разные годы с начала организации первых официальных международных соревнований и чемпионатов мира, проводимых с 1953 – 1967 годы Международной федерацией современного пятиборья (UIPM), с 1967 – 1992 годы Международной федерацией современного пятиборья и биатлона (UIPMB), а с 30 ноября 1992 года по настоящее время Международным союзом биатлонистов (IBU) [3]. Вместе с тем, анализ научно – методических и практических материалов по развитию биатлона показал, что в структуре и содержании соревновательной деятельности спортсменов сопровождения не достаточно полно изучены подходы к формированию соревновательных программ и составляющих их дисциплин, организационные критерии периодизации развития биатлона, а также степень влияния процесса формирования программ соревнований на тенденции соревновательной деятельности в биатлоне.

Приведенные выше данные свидетельствуют об актуальности исследований по выявлению особенностей формирования программ соревнований в различные периоды развития биатлона, поскольку вся деятельность по развитию биатлона направлена на реализацию важного социального фактора и сводится к предоставлению каждому спортсмену и сопровождающему его подготовку тренеру, максимально реализовать свои индивидуальные возможности в условиях соревновательной деятельности.

Цель исследования. Совершенствование теоретических основ развития биатлона и формирования программы соревнований по биатлону.

Задачи исследований.

1. Исследовать критерии, порядок и подходы к формированию программы соревнований по биатлону.
2. Выявить критерии периодизации развития биатлона во взаимосвязи с формированием программ соревнований чемпионатов мира и зимних Олимпийских игр.
3. Изучить взаимосвязь между формированием программ соревнований, тенденциями соревновательной деятельности и проблемами подготовки в биатлоне.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно – методической литературы, материалов по развитию биатлона международными спортивными организациями, протоколов международных соревнований по биатлону, математико-статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ доступной научно-методической литературы по развитию биатлона свидетельствует, что первые соревнования, по содержанию программы напоминающие биатлон, проводились в 1767 году шведскими и норвежскими военнослужащими-пограничниками. Программа соревнований состояла из трех дисциплин. При этом, два вида соревнований проводились для лыжников в виде спуска со склона умеренной крутизны. Во время преодоления спуска спортсмены должны были из ружья попасть в цель, расположенную на расстоянии до 50 шагов. Дальнейшее развитие биатлона и программ соревнований в северных странах длилось более 150 лет. Развитие биатлона в современном виде возродилось в конце XIX - начале XX века в Норвегии, главным образом в качестве упражнения для военнослужащих [3]. Впервые, биатлон как демонстрационный вид спорта, был включен в программу I зимних Олимпийских игр 1924 года во французском городе Шамони. В то время такие соревнования назывались как "соревнования военных патрулей" или "гонки военных патрулей". Несмотря на это участникам

официально были вручены медали. В таком же демонстрационном статусе соревнования военных патрулей были представлены также на II (1928, Санкт – Мориц, Швейцария), IV (1936, Гармиш – Партенкирхен, Германия) и VII (1948, Санкт – Мориц, Швейцария) зимних Олимпийских играх. После окончания второй мировой войны в период с 1948 – 1952 годы биатлон был исключен из международного календаря из-за усиления в мире пацифистских настроений [2]. Дальнейший комплексный анализ материалов Международной федерации современного пятиборья, Международной федерации современного пятиборья и биатлона, Международного союза биатлонистов (далее - IBU), протоколов чемпионатов мира и зимних Олимпийских игр за период с 1924 по 2015 годы показал, что главным критерием при формировании программы соревнований по биатлону было решение вышеуказанных организаций об окончании апробации той или иной дисциплины на кубках и чемпионатах мира, и, ее готовности для включения в программу зимних Олимпийских игр. С этой целью IBU и МОК разработан отдельный регламент, в соответствии с которым апробация новых дисциплин проводилась поэтапно в следующей последовательности:

1 этап – тестирование новых дисциплин на соревнованиях, проводимых в спортивных клубах, национальных федерациях и других спортивных организациях;

2 этап – включение в календарь национальных и официальных международных соревнований новых дисциплин;

3 этап – использование новых дисциплин в программах соревнований национальных федераций и кубка мира на протяжении двух и более лет;

4 этап – применение наиболее эффективных дисциплин в соревнованиях кубках мира и IBU, чемпионатов мира и Европы по биатлону на протяжении пяти и более лет;

5 этап – подача ходатайства IBU в МОК о включении новых дисциплин в программу зимних Олимпийских игр.

Указанная этапность становления программы соревнований по биатлону определяет три варианта подходов для установления периодов развития биатлона, которые базируются на хронологическом критерии введения новых дисциплин в программу таких международных соревнований, как:

1) кубки мира; 2) чемпионаты мира; 3) зимние Олимпийские игры. Проведенный анализ доступных исторических материалов показал, что первый подход целесообразно использовать в статистическом аспекте, поскольку те или иные соревновательные дисциплины на протяжении их апробации в розыгрыше кубка мира изменялись как по структуре, так и по содержанию (применялись разные виды лыжных ходов; совершенствовался спортивный инвентарь; изменялись калибр оружия, количество огневых рубежей и порядок их прохождения, разновидности и условия поражения мишеней, система оценки качества стрельбы, длина дистанции, количество участников в командных дисциплинах, условия оказания взаимопомощи на дистанции и огневых рубежах и т.д.). Именно из-за сложности в организации командная гонка на 20 км для мужчин и 15 км для женщин не прошла апробацию временем и была исключена из-за программы кубков и чемпионатов мира.

В этой связи, для установления периодов развития биатлона нами использовались второй и третий подходы, в соответствии с которыми разработаны два критерия:

- критерий “А”, базирующийся на официальной информации Международной федерации современного пятиборья, Международной федерации современного пятиборья и биатлона и Международного союза биатлонистов (IBU) о дате включения в программу чемпионатов мира той или иной дисциплины;

- критерий “Б”, в основу которого положено решение МОК о дате включения новой дисциплины в программу зимних Олимпийских игр.

Указанные критерии основываются на необходимости апробации новой дисциплины в пяти, а в некоторых случаях и более чемпионатах мира, предшествующих Олимпийским играм, в процессе организации и проведения которых формируются новые организационные, научно-методические, материально-технические, информационные и другие тенденции соревновательной деятельности биатлонистов на различных этапах спортивного совершенствования.

В результате применения критерия “А” установлено восемь периодов развития мужского и женского биатлона, а также различную по продолжительности динамику формирования соревновательных программ (таблица 1). Как видно из приведенных в таблице 1 данных на протяжении 57 – летнего периода развития биатлона его периодизация адекватно соотносится с восьмизначным введением в программу соревнований новых дисциплин, преимущественно спринтерской направленности.

Таблица 1

Периоды развития биатлона в соответствии с включением новых дисциплин в программы чемпионатов мира

Период	Мужской биатлон		Женский биатлон	
	Год	Дисциплина	Год	Дисциплина
Первый	1958 - 1965	20 км	1984 - 1988	10 км, 5 км, 3x5 км
Второй	1966 - 1973	4x7,5 км	1989 - 1992	15 км, 7,5 км, 15 км*, 3x7,5 км
Третий	1974 - 1988	10 км	1993 - 1996	4x7,5 км
Четвертый	1989 - 1996	20 км*	1997 - 1999	10 км
Пятый	1997 - 2000	12,5 км	2000 - 2002	12,5 км
Шестой	2001 - 2004	15 км	2003 - 2004	4x6 км
Седьмой	2005 - 2014	2x6+2x7,5 км	2005 - 2014	2x6 км + 2x7,5 км
Восьмой	2014 по н/в	1x4 км + 1x6 км	2014	1x4 км + 1x6 км

Примечание: * - командная гонка.

В таблице 2 приведены данные о динамике формирования программы соревнований в мужском биатлоне во взаимосвязи с вышеуказанными периодами развития биатлона. Первый период продолжался 8 лет (1958 – 1965 г.г.), на протяжении которого проводилась только индивидуальная гонка – 20 км со стрельбой на четырех огневых рубежах на разное расстояние до мишеней от 150 до 250 м. Индивидуальная гонка была включена в программу VIII зимних Олимпийских игр 1960 года в г. Скво-Велли (США). Во втором периоде, длительность которого составила 8 лет (1966 – 1973 г.г.) в программу соревнований чемпионатов мира был введен наиболее зрелищный вид программы – эстафетная гонка 4x7,5 км со стрельбой на 2-х огневых рубежах, которая стала олимпийской дисциплиной на X зимних Олимпийских играх 1968 года в г. Гренобле (Франция). В третьем периоде с продолжительностью 15 лет (1974 – 1988 г.г.) в программу соревнований чемпионатов мира включена спринтерская гонка на 10 км

со стрельбой на 2–х огневых рубежах. Спринтерская гонка для мужчин была включена в программу XIII зимних Олимпийских игр 1980 года в г. Лейк-Плесида (США).

Четвертый период продолжительностью в 8 лет (1989 – 1996 гг.) отличался введением в программу соревнований командной гонки (20 км), в которой участвовали 4 спортсмена со специальными правилами бега на лыжах и стрельбы. Этот вид программы был апробирован на шести чемпионатах мира, но из-за ее недостаточной зрелищности, популярности и сложности в организации проведения не был включен в программу зимних Олимпийских игр.

Наиболее короткий, пятый период развития мужского биатлона протяженностью 3 года (1997 – 1999 гг.) отличался от предыдущих стремительным введением в программу чемпионатов мира ранее неизвестной гонки преследования/персьют (12,5 км) со стрельбой на 4–х огневых рубежах с последовательностью (лежа+лежа+стоя+стоя), которая отличалась от последовательности стрельбы в индивидуальной гонке (лежа+стоя+лежа+стоя). После апробации на чемпионатах мира 1997 – 2001 гг. эта дисциплина была включена в программу XIX зимних Олимпийских игр 2002 года в г. Солт-Лейк-Сити (США) и успешно проводится до настоящего времени.

Шестой период развития биатлона продолжительностью 5 лет (2000 – 2004 гг.) также отличается введением новой ранее неизвестной дисциплины, не менее зрелищной, чем персьют – гонки с массового старта/масс-старт (15 км) со стрельбой в последовательности стрельбы аналогичной гонке преследования (лежа+лежа+стоя+стоя). Организационно-методическим отличием этого вида программы является то, что для участия в нем необходимо выполнить соответствующие требования отбора по результатам участия в индивидуальной и спринтерской гонках. Гонка с массового старта была включена в программу XX зимних Олимпийских игр 2006 года в Турине (Италия).

В седьмом периоде развития биатлона продолжительностью 10 лет (2005 – 2014 гг.) в программу соревнований была введена смешанная эстафетная гонка/микст (2x6 км + 2x7,5 км) со стрельбой на двух огневых рубежах (правила соревнований такие же как для эстафетной гонки (4 x 7,5 км и 4 x 6 км). Указанная дисциплина включена в программу XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в г. Сочи (Россия).

Восьмой период развития биатлона начался в 2014 году неофициальным введением в программу соревнований финального этапа розыгрыша Кубка мира по биатлону 2013-2014 гг. в г. Осло (Норвегия) “Супер-спринтерской гонки” (1 x 4 км + 1 x 6 км) и официальным введением новой дисциплины в программу розыгрыша 7 этапа кубка мира 2014 - 2015 гг. в г. Нове-Место (Чешская Республика). В указанном виде программы на первом этапе стартует женщина, на втором – мужчина. На каждом этапе спортсмены выполняют по 2 стрельбы лежа и стоя, имея в запасе по 3 патрона. За каждую непораженную мишень спортсмен пробегает штрафной круг протяженностью 75 м. Этапы дважды повторяются в указанной последовательности. Финиширует в гонке мужчина пробегаая круг 1,5 км. Этот вид программы предполагается апробировать в розыгрыше кубка мира, поскольку во многих командах стран – членов IBU нет необходимого количества спортсменов, которые могли бы участвовать в эстафетных гонках у мужчин (4 x 7,5 км), женщин (4 x 6 км) и смешанной эстафете (2 x 6 км + 2 x 7,5 км).

В дальнейших исследованиях представлены данные о восьми периодах развития женского биатлона (таблица 3).

Так, первый период развития женского биатлона продолжался 5 лет (1984 – 1988 г.г.), который начался с проведения в 1984 году первого официального чемпионата мира по биатлону, проведенного в французском городе Шамони.

В указанном временном промежутке программа соревнований не изменялась, которая состояла из индивидуальной (10 км) со стрельбой на трех огневых рубежах (лежа + стоя + лежа), спринтерской (5 км) и эстафетной (3 x 5 км) гонок со стрельбой на двух огневых рубежах (лежа + стоя). В 1992 году женский биатлон был включен в программу XVI зимних Олимпийских игр, которые проводились в г. Альбервиле (Франция). Во втором периоде развития женского биатлона, длительность которого составила 4 года (1989 – 1992 гг.) в программу соревнований были введены следующие новшества:

1) изменена длина дистанции в эстафетной и спринтерской гонках с 5 до 7,5 км;

2) увеличилась длина дистанции в индивидуальной гонке с 10 до 15 км и количество огневых рубежей с трех до четырех;

3) введена командная гонка (15 км) со специальными правилами ведения лыжной гонки и стрельбы на огневых рубежах, в которой участвовали 4 человека. Этот вид программы апробирован на шести чемпионатах мира, но из-за организационной сложности проведения стартов, недостаточной зрелищности и популярности был исключён из программы розыгрыша кубков и чемпионатов мира. В начале третьего периода протяженностью 4 года (1993 – 1996 гг.) состав эстафетной гонки увеличился до четырех вместо трех спортсменов. Женская эстафетная гонка 4x7,5 км была впервые проведена на XVII зимних Олимпийских играх 1994 года в г. Лиллехаммере (Норвегия).

С 1997 - 1999 гг. продолжался четвертый период развития биатлона наименьшей протяженностью – 2 года, в котором в 1997 году в программу соревнований среди биатлонисток был включен один из наиболее зрелищных видов соревнований – гонка преследования/персьют (10 км) со стрельбой на 4–х огневых рубежах с последовательностью стрельбы (лежа+лежа+стоя+стоя).

Этот вид программы, после успешной апробации на чемпионатах мира 1997 – 2001 гг., был введен в программу XIX зимних Олимпийских игр 2002 года в г. Солт-Лейк-Сити (США) и успешно проводится до настоящего времени.

Пятый период продолжительностью 3 года (2000 – 2002 гг.) характеризуется введением в программу соревнований чемпионатов мира также новой, не менее зрелищной, чем персьют дисциплины – гонки с массового старта/масс-старт (12,5 км) со стрельбой в последовательности аналогичной гонке преследования (лежа+лежа+стоя+стоя). Организационно – методическим отличием этого вида программы от других до настоящего времени является выполнение спортсменками соответствующих требований отбора по результатам участия в индивидуальной и спринтерской гонках. Гонка с массового старта получила Олимпийское признание на XX зимних Олимпийских игр 2006 года в г. Турине (Италия).

В шестом периоде развития биатлона с наименьшей протяженностью 2 года (2003-2004 гг.) был увеличен состав эстафетной гонки с трех до четырех спортсменок, а протяженность одного этапа уменьшилась с 7,5 до 6 км. С указанными изменениями эстафетная гонка 4 x 6 км для женщин, как и масс-старт, была включена в программу XX зимних Олимпийских игр 2006 года в г. Турине (Италия).

Начало седьмого периода развития женского биатлона (2005-2014 гг.) с наибольшей протяженностью - 10 лет запомнится специалистам, тренерам, спортсменам и любителям биатлона принятием IBU важного решения о проведении отдельных чемпионатов мира 2005 и 2006 года по биатлону в новой дисциплине – смешанной эстафетной гонке/микст (2 x 6 + 2 x 7,5 км) по правилам соревнований, утвержденным для классических эстафет (4 x 6 км и 4 x 7,5 км). Смешанная эстафета была впервые

включена в программу XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в г. Сочи (Россия).

На восьмом периоде развития женского биатлона, который начался в 2014 году, во время проведения финального этапа кубка мира по биатлону в г. Осло (Норвегия) апробирована "Супер-спринтерская гонка" (1 x 4 км + 1 x 6 км), которая была официально включена в программу соревнований на 7 этапе розыгрыша кубка мира 2014-2015 гг. в г. Нове-Место (Чешская Республика).

Приведенные научные данные свидетельствуют, что использование для периодизации развития биатлона второго похода, предусматривающего определение протяженности границ периодов на основе решения IBU о включении в программу соревнований чемпионатов мира новой дисциплины, позволило выявить восемь периодов развития в мужском (1958 – 2015 гг.) и женском (1984 – 2015 гг.) биатлоне, а также динамику изменения программы чемпионатов мира в мужском и женском биатлоне, которая изменялась соответственно восемь и семь раз.

Вместе с тем, заслуживает внимания и третий подход, суть которого состоит в периодизации развития биатлона в соответствии с хронологией включения в программу зимних Олимпийских игр новых дисциплин. Проведенные в связи с этой целью специальные исследования показали о наличии шести периодов развития мужского и пяти - женского биатлона (таблица 4).

Таким образом, периодизация развития биатлона с использованием третьего похода, предусматривающего определение протяженности границ периодов по принятию соответствующих решений IBU и МОК о включении в олимпийскую программу соревнований новой дисциплины, свидетельствует от наличии шести - в мужском и пяти - в женском, периодов развития биатлона. При этом, программа зимних Олимпийских игр в мужском и женском биатлоне изменялась соответственно шесть и пять раз.

В настоящее время олимпийская программа соревнований по биатлону включает шесть дисциплин (индивидуальная гонка, спринтерская гонка, гонка преследования/персьют, гонка с массового старта / масстарт, эстафетная гонка, смешанная эстафетная гонка / микст), по результатам которых разыгрываются 11 комплектов наград.

Условные обозначения: * - демонстрационная дисциплина.

спортсменов, что в конечном итоге приводило к возникновению проблем в их подготовке. В этой связи, специалисты и тренеры отмечают такие наиболее весомые положительные тенденции развития биатлона и соревновательной деятельности, как:

- постепенное увеличение от 57 (1993) до 69 (2014) стран - членов IBU, которым предоставлены равные конституционные права и обязанности по развитию биатлона, проведения международных соревнований и других мероприятий;

- увеличение с 1 до 6 количества соревновательных дисциплин в программе Олимпийских игр;

- расширение календаря международных соревнований, в результате которого за период розыгрыша Кубка мира (1984 - 2015 гг.) в его программе увеличилось с 5 до 9 количество этапов и с 2 до 36 количество стартов, в том числе с 2014 года новая дисциплина - "Супер-спринтерская гонка" (одиночная смешанная эстафетная гонка);

- повышение уровня мотивации спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности вследствие внедрения системы поощрительных спонсорских программ по выплате денежных спортсменам, что в конечном итоге приводило к возникновению проблем в их подготовке. В этой связи, специалисты и тренеры отмечают такие наиболее весомые положительные тенденции развития биатлона и соревновательной деятельности, как:

- постепенное увеличение от 57 (1993) до 69 (2014) стран - членов IBU, которым предоставлены равные конституционные права и обязанности по развитию биатлона, проведения международных соревнований и других мероприятий;

- увеличение с 1 до 6 количества соревновательных дисциплин в программе Олимпийских игр;

- расширение календаря международных соревнований, в результате которого за период розыгрыша Кубка мира (1984 - 2015 гг.) в его программе увеличилось с 5 до 9 количество этапов и с 2 до 36 количество стартов, в том числе с 2014 года новая дисциплина - "Супер-спринтерская гонка" (одиночная смешанная эстафетная гонка);

- повышение уровня мотивации спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности вследствие внедрения системы поощрительных спонсорских программ по выплате денежных вознаграждений за участие в соревнованиях, материально-техническому обеспечению спортсменов бесплатным спортивным инвентарем, оборудованием и материалами для смазки лыж;

- широкое использование неолимпийских дисциплин в программах зимних и летних соревнований по биатлону;

- применение в течение последних десяти лет, и особенно в олимпийском четырехлетии 2010-2014 гг. Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА), медицинским комитетом IBU и национальными антидопинговыми центрами мероприятий для обнаружения случаев применения спортсменами запрещенных к употреблению веществ во время проведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности с использованием современных антидопинговых технологий. Всего, в разных национальных командах обнаружено около 20 злоупотреблений в использовании запрещенных медицинских препаратов. Такие мероприятия повысили значимость научно-методической составляющей подготовки биатлонистов и, как следствие, здоровой конкуренции среди биатлонистов.

Дальнейшие исследования показали, что наряду с положительными тенденциями развития биатлона и соревновательной деятельности спортсменов сформировались и отрицательные, создающие неравные условия (проблемы) в подготовке к соревновательной деятельности спортсменам-биатлонистам, к которым взгляд относится:

- несовершенство олимпийской квалификационной системы отбора, которая изменилась в течение олимпийского цикла, в результате чего для участия в XXII зимних Олимпийских играх 2014 года у м. Сочи (Россия) квалификационные требования выполнили спортсмены из 35 стран, в то время как в квалификационных международных соревнованиях принимали участие спортсмены из 43 стран;

- чрезмерная "спринтеризация" общей программы соревнований розыгрыша Кубка мира по биатлону, в результате которой, например, в спортивном сезоне 2014 - 2015 гг. малый хрустальный глобус разыгрывался в десяти спринтерских гонках, семи гонках преследования, пяти гонках с массового старта, трех индивидуальных гонках, шести эстафетных гонках, трех смешанных эстафетных гонках и одной одиночной смешанной эстафетной гонке, что существенно ограничивает права спортсменов в реализации их индивидуальной склонности к соревновательным дисциплинам;

- необоснованные ограничения допуска биатлонистов для участия в масстарте, в результате которых почти треть спортсменов, в силу различных непредвиденных объективных и субъективных факторов, лишены возможности для участия в этой престижной дисциплине.

Таблиця 2

Периоди розвитку і формування програми змагань по біатлону (мужчини)

Период	Год	Соревнування	Індивідуальна гонка (20 км)		Естафетна гонка (4х7,5 км)	Спринтерська гонка (10 км)	Командна гонка (20 км)	Гонка преследвання/перський (12,5 км)	Гонка с масового старта/масстарт (15 км)	Смешанная эстафетная гонка/микст (2х6 км+2х7,5 км)	Супер-спринтерська гонка (1х4 км + 1х6 км)
			20 км	4х7,5 км							
1 период (8 лет)	1958	ЧМ	20 км	4х7,5 км	4х7,5 км	10 км					
	1959										
	1960	ОИ									
	1961	ЧМ									
	1962										
	1963										
	1964	ОИ									
	1965	ЧМ									
2 период (8 лет)	1966	ЧМ	20 км	4х7,5 км	4х7,5 км	10 км					
	1967										
	1968	ОИ									
	1969	ЧМ									
	1970										
	1971										
	1972	ОИ									
	1973	ЧМ									
3 период (15 лет)	1974	ЧМ	20 км	4х7,5 км	4х7,5 км	10 км					
	1975										
	1976	ОИ									
	1977	ЧМ									
	1978										
	1979										
	1980	ОИ									
	1981	ЧМ									
	1982										
	1983										
	1984	ОИ									
	1985	ЧМ									
	1986										
	1987										
	1988	ОИ									

Продолжение таблицы 2

Периоды развития и формирования программы соревнований по биатлону (мужчины)

Период	Год	Соревнования	Индивидуальная гонка (20 км)	Эстафетная гонка (4x7,5 км)	Спринтерская гонка (10 км)	Командная гонка (20 км)	Гонка преследования/переворот (12,5 км)	Гонка с массового старта /массстарт (15 км)	Смешанная эстафетная гонка /микст (2x6 км + 2x7,5 км)	Супер-спринтерская гонка (1x4 км + 1x6 км)
4 период (8 лет)	1989	ЧМ	20 км	4x7,5 км	10 км	20 км *				
	1990									
	1991					**				
	1992	ОИ								
	1992	ЧМ								
	1993					20 км *				
	1994	ОИ				**				
	1994	ЧМ				20 км *				
	1995									
	1996									
5 период (3 года)	1997	ЧМ					12,5 км			
	1998	ОИ					**			
	1998	ЧМ					12,5 км			
	1999									
6 период (5 лет)	2000	ЧМ	20 км	4x7,5 км	10 км		12,5 км	15 км		
	2001	ЧМ						**		
	2002	ОИ								
	2003	ЧМ						15 км		
	2004								2x6 км + 2x7,5 км	
	2005	ЧМ							**	
7 период (10 лет)	2006	ОИ							2x6 км + 2x7,5 км	
	2006	ЧМ	**	**	**		**	**		
	2007	ЧМ	20 км	4x7,5 км	10 км		12,5 км	15 км		
	2008									
	2009								**	
	2010	ОИ							**	
	2011	ЧМ								
	2012									
	2013								**	
	2014	ОИ							2x6 км + 2x7,5 км	
8 период	2014	КМ							1x4 км + 1x6 км	

Условные обозначения: ОИ – олимпийские игры; ЧМ – чемпионат мира, КМ – кубок мира; * – командная гонка; ** – соревнования не проводились

Таблица 3

Периоды развития и формирование программы соревнований по биатлону (женщины)

Период	Год	Соревнования	Индивидуальная гонка (15 км)	Эстафетная гонка (3 x 5 км; 4 x 7,5 км; 4 x 6 км)	Спринтерская гонка (10 км)	Командная гонка (15 км)	Гонка преследования/персьют (12,5 км)	Гонка с массового старта /массстарт (15 км)	Смешанная эстафетная гонка /микст (2x6 км+ 2x7,5 км)	Супер-спринтерская гонка (1x4 км + 1x6 км)							
1 период (5 лет)	1984	ЧМ	10 км	3x5 км	5 км												
	1985																
	1986																
	1987																
	1988																
2 период (4 года)	1989	ЧМ	15 км	3x7,5 км	7,5 км	15 км *											
	1990																
	1991																
	1992										ОИ						
	1992										ЧМ	4x7,5 км	15 км *				
3 период (4 года)	1993	ЧМ															
	1994										ОИ						
	1994										ЧМ						
	1995																
	1996										15 км *						
4 период (3 года)	1997	ЧМ	15 км	4x7,5 км	7,5 км	10 км											
	1998										ОИ						
	1998										ЧМ						
	1999																
5 период (3 года)	2000	ЧМ				12,5 км											
	2001										**						
	2002										ОИ						
6 период (2 года)	2003	ЧМ		4x6 км		12,5											
	2004																
7 период (10 лет)	2005	ЧМ	**	**	**												
	2006										ОИ	15 км	4x6 км	7,5 км	**	**	2x6 км + 2x7,5 км
	2006										ЧМ						
	2007										ЧМ				10 км	12,5	
7 период (10 лет)	2008	ЧМ	15 км	4x6 км	10 км		10 км	12,5 км	2x6 км + 2x7,5 км								
	2009										**						
	2010										ОИ	2x6 км + 2x7,5 км					
	2011										ЧМ						
	2012																
	2013																
2014	ОИ																
8 период	2014	КМ (финал)								1x4 км + 1x6 км							

Условные обозначения: ОИ – олимпийские игры; ЧМ – чемпионат мира, КМ – кубок мира; * – командная гонка; ** – соревнования не проводились.

Таблица 4

Периоды развития биатлона в соответствии с включением новых дисциплины в программу зимних Олимпийских игр

Период	Мужской биатлон		Женский биатлон	
	Год	Дисциплина	Год	Дисциплина
Первый	1960 - 1967	20 км	1992 - 1993	15 км *, 7,5 км, 3x7,5 км
Второй	1968 - 1979	4x7,5 км	1994 - 2001	15 км **, 7,5 км, 4x7,5 км
Третий	1980 - 2001	10 км	2002 - 2005	10 км
Четвертый	2002 - 2005	12,5	2006 - 2013	12,5 км, 4x6 км
Пятый	2006 - 2013	15 км	2014	2x6 + 2x7,5 км
Шестой	2014	2x6 + 2x7,5 км		

Условные обозначения: * - стрельба на трех огневых рубежах; ** - стрельба на четырех огневых рубежах.

Динамика изменения количества комплектов олимпийских наград представлена в таблице 5. Проведенные исследования по выявлению периодов развития биатлона и формирования программы соревнований показали, что принятые международными федерациями по биатлону и МОК организационные решения, касающиеся совершенствования программы соревнований кубков, чемпионатов мира и Олимпийских игр с одной стороны стимулировали дальнейшее развитие вида спорта, а с другой – создавали неравные условия в организации и сопровождении тренировки.

Таблица 5

Динамика разыгрываемых комплектов наград в биатлоне на зимних Олимпийских играх

Дисциплина/категория участников	1924	1928	1932	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1994	1998	2002	2006	2010	2014	Всего
	—	==	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XII	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX	XXI	XXII	
Мужчины																							
Гонка военных патрулей	•	*		*	*																		4
Индивидуальная гонка (20 км) со стрельбой на четырех огневых рубежах								•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	15
Эстафетная гонка (4 x 7,5 км) со стрельбой на двух огневых рубежах										•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	13
Спринтерская гонка/спринт (10 км) со стрельбой на двух огневых рубежах													•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	10
Гонка преследования/персют (12,5 км) со стрельбой на четырех огневых рубежах																			•	•	•	•	4
Гонка с массового старта/масстарт (15 км) со стрельбой на четырех огневых рубежах																				•	•	•	3
Всего	1							1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	
Женщины																							
Индивидуальная гонка (15 км) со стрельбой на четырех огневых рубежах																•	•	•	•	•	•	•	7
Эстафетная гонка (3 x 7,5 км / 4 x 7,5 км / 4 x 6 км) со стрельбой на двух огневых рубежах																•	•	•	•	•	•	•	7
Спринтерская гонка/спринт (7,5 км) со стрельбой на двух огневых рубежах																•	•	•	•	•	•	•	7
Гонка преследования/персют (10 км) со стрельбой на четырех огневых рубежах																			•	•	•	•	4
Гонка с массового старта/масстарт (12,5 км) со стрельбой на четырех огневых рубежах																				•	•	•	3
Всего																3	3	3	4	5	5	5	
Смешанная эстафета/микст (2 x 6 км + 2 x 7,5 км) со стрельбой на двух огневых рубежах																						•	1
Всего																						1	
Итого	1	1		1	1			1	1	2	2	2	3	3	3	6	6	6	8	10	10	11	

Таким образом, возникновение положительных и отрицательных тенденций соревновательной деятельности происходило вследствие изменения программы соревнований по биатлону.

ВЫВОДЫ

1. Соревновательные программы международных соревнований по биатлону, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира и IBU формировались на основе учета решений Международных федераций современного пятиборья (UIPM), современного пятиборья и биатлона (UIPMB) и Международного союза биатлонистов (IBU) об апробации новых дисциплин, реализация которых проводилась на протяжении пяти этапов.

2. Совершенствование программы международных соревнований по биатлону осуществлялось за счет увеличения количества соревновательных дисциплин, преимущественно “спринтерской” направленности, с учетом их зрелищности.

3. Периодизация развития биатлона является важной составляющей системы подготовки биатлонистов на различных этапах спортивного совершенствования.

4. Разработаны два критерия для периодизации развития биатлона:

- критерий “А” (год включения новой соревновательной дисциплины в программу чемпионатов мира), в соответствии с которым установлены восемь периодов в развитии мужского и женского биатлона, в течение которых программа указанных соревнований изменялась соответственно восемь и семь раз, а также увеличилась от одного до шести и с трех до шести видов соревновательных дисциплин;

- критерий “Б” (год включения соревновательной дисциплины в программу зимних Олимпийских игр), в соответствии с которым выявлены шесть периодов развития мужского и пять - женского биатлона, в течение которых программа указанных соревнований изменялась соответственно шесть и пять раз, а также увеличилась от одной до шести в мужском и от трех до шести дисциплин в женском биатлоне.

5. Проблемы подготовки и соревновательной деятельности в биатлоне обусловлены возникновением негативных тенденций развития биатлона и динамикой совершенствования программы соревнований.

К наиболее существенным из них относятся:

- сложная организация планомерной подготовки биатлонистов на этапах спортивного совершенствования и в

структурных образованиях годичного цикла к главным соревнованиям спортивного сезона из-за постоянно развивающейся тенденции интенсификации календаря международных соревнований, в результате которой в разные периоды развития биатлона, произошло увеличение таких показателей соревновательной деятельности, как количество соревновательных дисциплин с 1 до 7, численности этапов кубка мира с 5 до 9, общего объема международных стартов в годичном цикле от 1 до 36;

– ограниченные возможности биатлонистов в реализации их индивидуальной предрасположенности к тем или иным соревновательным дисциплинам из-за увеличения более чем на 50% количества спринтерских дисциплин (спринтерская гонка – 28%, персьют – 23%) в структуре соревновательных программ таких крупных международных соревнований по биатлону, как Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира и IBU;

– высокая командная и индивидуальная конкуренция среди лидеров биатлона, вследствие использования новых методических подходов к планированию подготовки в процессе многолетнего совершенствования и построения подготовки на этапах годичного цикла, отличительной особенностью которой на современном этапе развития биатлона является периодическое появление в отдельных странах ограниченного количества спортсменов – “сверх-лидеров”, которые отличаются от других спортсменов, входящих в ТОП-26, преимущественным преобладанием функционального компонента специальной подготовленности над стрелковым. Противостояние такой конкуренции детерминировано отсутствием возможностей к открытому доступу тренеров, специалистов и спортсменов большинства национальных команд по биатлону к современным информационным технологиям, используемых лидерами для научно-методического, медико-биологического, психологического и материально-технического сопровождения подготовки и соревновательной деятельности в биатлоне.

6. Выявленные в процессе исследований критерии развития биатлона, современные тенденции формирования программы соревнований по биатлону и проблемы подготовки спортсменов-биатлонистов определяют дальнейшее направление развития биатлона и соревновательной деятельности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Jesse Russell, Ronald Cohn. История биатлона / Jesse Russell, Ronald Cohn, 2012. - 58 с.
2. История биатлона [Электронный ресурс] / Материал из Википедии - свободной энциклопедии. - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
3. История биатлона [Электронный ресурс]. / Материал Международного союза биатлонистов. - Режим доступа: <http://www5.biathlonworld.com>.

*Козіброда Лариса, Стадник Володимир, Безгребельна Олена, Осінчук Володимир
Національний університет «Львівська політехніка»*

ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ПОЗА АКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Розглянуто питання використання занять плаванням у поза академічних заняттях фізичним вихованням студентів ВНЗ. Представлено основні положення авторської експериментальної програми занять плаванням у позаакадемічний час. Наведені отримані результати проведеного експериментального дослідження з їхнім науковим обґрунтуванням. Доведено ефективність запроваджених методів для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ. Отримані емпіричні результати можуть бути використані у якості основи для реорганізації поза академічних форм занять фізичним вихованням у ВНЗ.

Ключові слова: студент, ВНЗ, поза навчальні заняття, фізичне виховання, програма, плавання, фізична підготовленість.

Козиброда Лариса, Стадник Владимир, Безгребельная Елена, Осинчук Владимир. Технология использования плавания в неакадемических занятиях физическим воспитанием студентов вузов. Рассмотрены вопросы использования плавания во вне академических занятиях физическим воспитанием студентов вузов. Представлены основные положения авторской экспериментальной программы занятий плаванием. Приведенные полученные результаты проведенного экспериментального исследования с их научным обоснованием. Доказана эффективность внедренных методов для повышения уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп вузов. Полученные эмпирические результаты могут быть использованы в качестве основы для реорганизации вне академических форм занятий физическим воспитанием в вузе.

Ключевые слова: студент, вуз, вне академические занятия, физическое воспитание, программа, плавание, физическая подготовленность.

Kozibroda L., Stadnik V., Bezgrebelna O., Osinchuk V. The technology use is swimming in academic classes form of physical education the students' of university. The questions of the use of swimming in academic classes form of physical education the students' of university is considered. The article analyzes the current state of physical education of university students in the in academic classes form. The task of the work – the development, implementation and experimental studies of the effectiveness of the program author's swimming lessons in the academic classes form of the students' major medical groups of university. The possibility and feasibility of using swimming in non-academic classes in major medical students' groups in universities is considered. The basic position of an author developed experimental program for physical education during academic classes form is presented. The main provisions of the author's experimental program of swimming in academic classes form and results of the pilot study with their scientific substantiation is submitted. The results of experimental studies with their scientific reasoning are also presented: proved more effective authoring program to improve the performance of physical health and physical fitness of the