**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| 1. История возникновения и развития биатлона | 5 |
| 2. Становление современного биатлона | 9 |
| 3. Биатлон под руководством Международного союза биатлонистов | 11 |
| Заключение | 13 |
| Список использованной литературы | 14 |

**Введение**

Рост популярности биатлона выдвинул проблему разносторонней подготовки спортивных резервов, начиная с юношеского возраста. Стрелковая подготовка является одним из важнейших звеньев системе кругло годичной тренировке биатлонистов. За последние годы проведены многочисленные исследования, в которых научно обоснованы практические рекомендации по методике совершенствования стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов.

Биатлон, как вид спорта, непосредственно связан с проблемами тренировки в лыжных гонках и ведением стрельбы в сложных, часто меняющихся условиях, при дефиците времени и на фоне значительного утомления. Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от определения направленности, содержания и структуры тренировочного процесса, установления динамики основных показателей тренировочного процесса, что создаёт оптимальные условия для максимального проявления индивидуальных возможностей спортсмена.

Стрелковая подготовка биатлонистов является составной частью учебно-тренировочного процесса. На различных этапах и в зависимости от квалификации спортсмена её доля в общем, объеме тренировочных средств различна. Как показывает практика, опыт отечественных и зарубежных специалистов у квалифицированных спортсменов она составляет от 28 до 35/5 всей тренировочной работы.

Этапность стрелковой подготовки отражена, в соответствии с существующей периодизацией учебно-тренировочного процесса в биатлоне. Это обеспечивает цельность осмысливания всего комплекса задач, стоящих перед тренером и спортсменом, специализирующихся в данном виде спорта. Организация же, формы, методы и содержание стрелковой подготовки, предлагаемые для освещения выделены из общего процесса с целью большей конкретизации анализируемого вопроса.

**1. История возникновения и развития биатлона**

Биатлон – это зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России, Австрии, Норвегии и Швеции. C 1993 года и по настоящее время официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и Чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.

Истоки биатлона кроются в повседневной жизни первобытных людей, населявших северные районы Земли. Найденные в Норвегии наскальные рисунки, сделанные около 5000 лет назад, являются самым древним свидетельством охоты с помощью лыж и оружия. Древние рисунки, найденные в Азии, изображают «летучих лошадей» на ногах охотников, которые использовались для преследования диких животных в снежных условиях. Всё это показывает, что сочетание бега на лыжах и стрельбы издревле являлось необходимым условием выживания северных народов.

Однако, являясь частью повседневной жизни, сочетание бега на лыжах и стрельбы не рассматривалось как некое спортивное увлечение. Впервые же соревнования, отдалённо напоминавшие биатлон, прошли в 1767 году. Их организовали пограничники на шведско-норвежской границе. В числе трёх номеров программы два приза предусматривались для лыжников, которые во время спуска со склона средней крутизны попадут из ружья в определённую цель на расстоянии 40-50 шагов. Несмотря на [столь](http://mnogomeb.ru/)раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Его развитие в современном виде началось только в конце XIX — начале XX века. В частности, в XIX веке в Норвегии он был введён в качестве упражнения для солдат.

Впервые на крупных международных соревнованиях состязания, напоминавшие современный биатлон, были включены в 1924 году на I зимних Олимпийских играх во французском Шамони. Назывались они «соревнования военных патрулей» (в некоторых источниках упоминаются также как «гонки военных патрулей») и проходили как демонстрационные состязания (хотя позже их участникам официально были вручены медали). В статусе демонстрационных состязаний соревнования военных патрулей позже были представлены на зимних Олимпиадах 1928, 1936 и 1948 годов, после чего их исключили из официального календаря в связи с нараставшими пацифистскими настроениями в мире по окончании Второй мировой войны.

Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей – вид спорта, правила, проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку. На сегодняшний день существует много разновидностей биатлона, сочетающие: лыжную гонку и стрельбу из спортивного лука (арчери биатлон), гонку на снегоступах и стрельбу из винтовки (биатлон на снегоступах), гонку на охотничьих лыжах и стрельбу из охотничьей винтовки (охотничий биатлон). Среди незимних видов биатлона выделяют летний биатлон – он сочетает бег и стрельбу (кросс-биатлон), гонку на лыжероллерах и стрельбу (лыжероллерный биатлон), и гонку на маунтин-байках и стрельбу (биатлон на маунтин-байках). Из всех разновидностей биатлона только «классический» зимний биатлон и летний биатлон (все три разновидности) курируются МСБ.

Охота на лыжах издревле являлась частью быта многих северных народов. Однако рассматривать эту деятельность как некое подобие спортивных состязаний начали лишь с XVIII века. Первые официальные соревнования, отдалённо напоминавшие биатлон, прошли в 1767 году. Их организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Впервые на крупных международных соревнованиях состязания, напоминавшие современный биатлон, были включены в 1924 году на I зимних Олимпийских играх во французском Шамони. Назывались они «соревнования военных патрулей» (в некоторых источниках упоминаются также как «гонки военных патрулей») и проходили как демонстрационные состязания (хотя позже их участникам официально были вручены медали). В статусе демонстрационных состязаний соревнования военных патрулей позже были представлены на зимних Олимпиадах 1928, 1936 и 1948 годов, после чего их исключили из официального календаря в связи с нараставшими пацифистскими настроениями в мире по окончании Второй мировой войны.

Биатлонный спорт популярен прежде всего в странах северной, центральной и восточной Европы, в том числе и в России. Наиболее успешными странами за всю историю биатлона являются Россия (СССР), ГДР, Германия, Норвегия. Заметное распространение биатлон имеет также во Франции, Австрии, Беларуси, Швеции, Украине, германоговорящей части Италии, Китае и Северной Америке. Заметное увеличение популярности, как и результатов, биатлона наблюдается в странах Восточной Европы. Всего в международных соревнованиях принимают участие спортсмены из более чем 40 стран (по состоянию на 2008 год).

С 1998 года Международный союз биатлонистов (МСБ) является самостоятельной организацией, признанной Международным олимпийским комитетом, ответственной за проведение международных биатлонных мероприятий. МСБ тесно взаимодействует с иными международными организациями, в том числе, с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом, Международной студенческой спортивной федерацией, ЮНЕСКО, Международным советом военного спорта и другими. Национальные биатлонные федерации являются членами МСБ, который представляет их некоммерческие интересы на международном уровне.

Основными документами МСБ являются (действующие редакции):

* 1993 год – Конституция МСБ (с последующими изменениями в 1994, 1996, 1998, 2000, 2004, 2006 и 2008 годах);
* 1994 год – Дисциплинарные правила МСБ (с последующими изменениями в 1996, 1998, 2000, 2002, 2004, 2006 и 2008 годах):
* 1998 год – Правила соревнований МСБ вместе с приложениями (с последующими изменениями в 2000, 2002, 2004, 2006 и 2008 годах);
* 2008 год – Антидопинговые правила МСБ.

Национальной биатлонной федерацией в России является Союз биатлонистов России (СБР), основанный в 1992 году. Он является общественной организацией, ответственной за развитие биатлона в России, проведение на ее территории биатлонных мероприятий. СБР курирует региональные биатлонные федерации в субъектах Российской Федерации.

Самым значительным и массовым разновидовым соревнованием, на котором представлен биатлон, являются зимние Олимпийские игры. Биатлон в его современном виде представлен на этих соревнованиях с 1960 года (женские старты начали проводиться лишь с 1992 года), хотя еще с 1924 года проводились соревнования военных патрулей – прародителя биатлона. Современная олимпийская биатлонная программа включает в себя соревнования в индивидуальной гонке, спринте, пасьюте, масс-старте и эстафете у мужчин и женщин. Кроме того, биатлон представлен на зимних Универсиадах, Лыжных чемпионатах мира среди военных, зимних Всемирных игр мастеров и зимних Всемирных военно-спортивных игр, а с 2012 года планируется проведение биатлонных состязаний в рамках зимних юношеских Олимпийских игр.

Объективным критерием успешности того или иного спортсмена является количество выигранных им соревнований. Одними из самых представительных и престижных являются биатлонные старты на зимних Олимпийских играх, а также Чемпионаты мира по биатлону и Кубок мира. Исходя из этого самыми успешными на сегодняшний день является, носящий неофициальный титул «короля биатлона», норвежский биатлонист Уле Эйнар Бьёрндален – 6-кратный олимпийский чемпион, продолжающий свои выступления на международных соревнованиях, – и немецкая биатлонистка Кати Вильхельм – 3-кратная олимпийская чемпионка, завершившая свою карьеру в сезоне 2009/2010. Среди продолжающих своё выступление биатлонисток больше всего побед на зимних Олимпийских играх имеют сразу четыре биатлонистки – по две победы каждая. Это немки Андреа Хенкель и Магдалена Нойнер, а также российские спортсменки Ольга Зайцева и Анна Богалий-Титовец. Уле Эйнар имеет больше всего побед на Чемпионатах мира (14), на этапах Кубка мира (93 победы, 92 из которых в биатлоне и ещё одна в лыжных гонках), а также он больше всех побеждал в общем зачёте Кубка мира – шесть раз. Среди женщин больше всего побед на Чемпионатах мира имеет советская биатлонистка Елена Головина – она является 10-кратной чемпионкой мира. Из ныне выступающих биатлонисток больше всего чемпионских титулов принадлежит немецкой биатлонистке Магдалене Нойнер – 7-кратной чемпионке мира. А вот лучший результат по числу побед в общем зачёте Кубка мира и на этапах Кубка мира у женщин принадлежит выдающейся шведской биатлонистке Магдалене Форсберг (Валлин) – 6-кратной обладательнице Большого хрустального глобуса, на счету которой 42 победы на этапах Кубка мира.

**2. Становление современного биатлона**

3 августа 1948 года была создана Международная федерация современного пятиборья (фр. Union internationale de pentathlon moderne, UIPM – УИПМ), которая с 1953 года начинает курировать биатлон. В 1954 году Международный олимпийский комитет признает биатлон как вид спорта. В 1955 году в швейцарском Маглингене УИПМ была представлена Концепция современного зимнего биатлона. 17 ноября 1956 года Международной федерацией современного пятиборья в Мельбурне были одобрены правила проведения современных биатлонных соревнований. За каждой нацией-членом УИПМ было признано по две федерации – современного пятиборья и биатлона, – а сама УИПМ с 1967 года стала именоваться Международной федерацией современного пятиборья и биатлона (фр. Union internationale de pentathlon moderne et de biathlon, UIPMB – УИПМБ). В 1957 году УИПМБ в Стокгольме объявляет себя ответственной за проведение зимних биатлонных соревнований.

Уже в следующем 1958 году проходит первое крупное международное биатлонное соревнование – Чемпионат мира в австрийском Зальфельдене, в рамках которого официально была проведена одна мужская индивидуальная гонка на 20 км. Через два года биатлон включается в официальную программу зимних Олимпийских игр. В 1965 году утверждаются правила проведения мужской эстафетной гонки, устанавливается лимит возраста для юниоров в 21 год. В том же году проводится первый Чемпионат Северной Америки в канадском Принс-Джордже. В 1966 году в рамках Чемпионата мира впервые проводится мужская эстафетная гонка 4х7,5 км. На том же Чемпионате впервые применяются изменённые правила стрельбы: штраф отсутствовал лишь при попадании в центр мишени, если же биатлонист попадал во внешний радиус мишени, то к общему времени прохождения дистанции прибавлялась штрафная минута, если он вообще не попадал по мишени – то прибавлялись две штрафные минуты. В 1967 году впервые на Чемпионате мира начали соревноваться юниоры (в том же месте, что и взрослые). В программу первого юниорского Чемпионата мира были включены индивидуальная гонка на 15 км и эстафета 3х7,5 км. В биатлонную программу зимних Олимпийских игр эстафета попала в 1968 году. С дальнейшим развитием биатлона появляются и новые дисциплины: в 1974 году в рамках Чемпионата мира впервые проводится спринтерская гонка, а с 1980 года её включают в календарь зимних Олимпийских игр. В том же 1974 году биатлон включён в программу Праздника Севера. В 1978 году на биатлонных соревнованиях крупнокалиберное оружие уступает место малокалиберному (калибр .22 LR). С этого же года начинают применяться механические биатлонные установки (до этого мишени были бумажными).

С 1978 года начинается также история Кубка мира. Первоначально соревнования включали в себя лишь мужские индивидуальные, спринтерские и эстафетные гонки. В 1980 году вновь были подкорректированы правила стрельбы: двухминутный штраф был исключён. В том же году в Сараево были одобрены правила проведения женских биатлонных соревнований, а возрастной предел юниоров был снижен с 21 до 20 лет. В 1983 году биатлон включён в программу зимних Универсиад. Начиная с того же года женщины начинают соревноваться в Кубке Европы (ныне – Кубок IBU), а на следующий год проводится первый женский Чемпионат мира во французском Шамони, в рамках которого проводятся женская индивидуальная, спринтерская и эстафетная гонка. С 1986 года биатлонные состязания начинают проводиться в рамках зимних Азиад и Арктических зимних игр. С сезона 1987/1988 женские дисциплины включаются в календарь Кубка мира, а со следующего сезона мужские дисциплины появляются в календаре Кубка Европы. Таким образом, с 1988 года на обоих крупнейших кубковых биатлонных соревнованиях представлены как мужские, так и женские дисциплины. В том же году Международный олимпийский комитет принимает решение включить женские дисциплины (индивидуальную, спринтерскую и эстафетную гонку) в программу зимних Олимпийских игр 1992 года во французском Альбервиле. В 1989 году женский и мужской Чемпионаты мира объединяются и проводятся в австрийском Файстриц-ан-дер-Драу, а юниоры (которые в период с 1967 по 1983 годы соревновались совместно с мужчинами, а в период с 1984 по 1988 года – совместно с женщинами) начинают соревноваться отдельно. Кроме того, первый отдельный юниорский Чемпионат мира, который прошёл в норвежском Воссе, впервые включал в себя соревнования юниорок в тех же дисциплинах, в которых соревновались юниоры. В 1989 году также были увеличены дистанции женских гонок: индивидуальной гонки – с 10 до 15 км, спринта – с 5 до 7,5 км и эстафетного этапа – с 5 до 7,5 км. Кроме того, в программу взрослых и юниорских Чемпионатов мира была включена командная гонка. С этого же времени начали использоваться электронные биатлонные установки.

**3. Биатлон под руководством Международного союза биатлонистов**

30 ноября 1992 года во французском Амели-ле-Бен-Палальда было принято решение об отделении биатлона от современного пятиборья. 2 июля 1993 года в Лондоне на Чрезвычайном конгрессе УИПМБ было официально объявлено о создании Международного союза биатлонистов в рамках Международной федерации современного пятиборья и биатлона. 12 декабря того же года в Зальцбурге начала свою работу штаб-квартира новой международной организации. С отделением биатлона от современного пятиборья началось расширение формата соревнований. В том же году он был включён в программу зимних Европейских юношеских олимпийских фестивалей. Через год в финском Контиолахти прошёл первый Чемпионат Европы, через два года – первые крупные международные соревнования по летнему биатлону – Чемпионат мира в австрийском Хохфильцене. В 1997 году на Кубке мира появляются две новые биатлонные дисциплины – гонка преследования (которая уже в том же году проводится и на уровне Чемпионата мира) и масс-старт (на Чемпионатах мира с 1999 года). Первая дисциплина включена в олимпийскую биатлонную программу с 2002 года, вторая – с 2006 года. Однако через два года из программ крупнейших международных биатлонных соревнований исчезла командная гонка, которая за всю свою историю так и не попала в олимпийскую программу. 26-28 июня 1998 года проходил Третий регулярный конгресс Международного союза биатлонистов, на котором было принято решение окончательно отделиться от Международной федерации современного пятиборья и биатлона, что и было сделано.

Современное развитие биатлона идёт в сторону увеличения количества участников по возрасту и странам, а также развития летнего биатлона. Так, с 2002 года на юниорских Чемпионатах мира вместе с юниорами и юниорками (19-20 лет) начали соревноваться юноши и девушки (младше 19 лет). В 2003 году на этапе Кубка мира в немецком Рупольдинге впервые была проведена смешанная эстафета, которая через два года дебютировала на Чемпионате мира. С 2004 года начал проводиться Чемпионат Европы по летнему биатлону, а с 2007 года – два Кубка IBU по летнему биатлону – кроссовый и лыжероллерный. С 2010 года биатлон включён в программу зимних Всемирных игр мастеров и зимних Всемирных военно-спортивных игр, а с 2012 года планируется проведение биатлонных гонок в рамках первых зимних юношеских Олимпийских игр. Что касается биатлонных дисциплин, то уже сегодня Правила Международного союза биатлонистов содержат регламент проведения гонки, которая не включена в официальные календари крупнейших международных соревнований. Речь идёт о суперспринте. Возможно появление новых дисциплин и в летнем биатлоне, а также, в будущем, включение их в программу летних Олимпийских игр.

**Заключение**

Таким образом, можно сделать следующие выводы, что как вид спорта – биатлон, непосредственно связан с проблемами тренировки в лыжных гонках и ведением стрельбы в сложных, часто меняющихся условиях, при дефиците времени и на фоне значительного утомления. Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от определения направленности, содержания и структуры тренировочного процесса, установления динамики основных показателей тренировочного процесса, что создаёт оптимальные условия для максимального проявления индивидуальных возможностей спортсмена.

Рост популярности биатлона выдвинул проблему разносторонней подготовки спортивных резервов, начиная с юношеского возраста. Стрелковая подготовка является одним из важнейших звеньев системе кругло годичной тренировке биатлонистов. За последние годы проведены многочисленные исследования, в которых научно обоснованы практические рекомендации по методике совершенствования стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов.

Анализ упражнений по биатлону показал, что для спортсменов наиболее предпочтительными и интересными являются упражнения по выносливости – 30%, на втором месте – равновесие – 24%. силе – 22%.

Стрелковая подготовка биатлонистов является составной частью учебно-тренировочного процесса. На различных этапах и в зависимости от квалификации спортсмена её доля в общем, объеме тренировочных средств различна и должна осуществляться круглогодично. Как показывает, практика, опыт отечественных и зарубежных специалистов у квалифицированных спортсменов она составляет от 28 до 35/5 всей тренировочной работы.

**Список использованной литературы**

1. Аксёнов, В. А. Тактические действия юных биатлонистов в условиях соревнований / В. А. Аксенов // Технико-тактические действия лыжников-гонщиков высокой квалификации. – 2000. – № 2. – С.46.
2. Астафьев, Н. В. Методика контроля за подготовленностью юных биатлонистов / Н. В. Астафьев. – Омск: Вера, 2001. – 19 с.
3. Булатова, М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности / М. М. Булатова. – К. : УГУФВС, 2001. – 356 с.
4. Гельмут, В. Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки / В. Я Гельмут. – Омск : Вера, 2000. – 17 с.
5. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2005. – 312 с.
6. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры / В. В. Григоревич. – М. : Советский спорт, 2008. – 228 с.
7. Кулинко, Н. Ф. История физической культуры и спорта / Н. Ф. Кулинко. – Оренбург : Оренбургское книжное издательство, 1997. – 374 с.
8. Пельменев, В. К. История физической культуры / В. К. Пельменев, Е. В. Конева. – Калининград : ВЛАДОС, 2005. – 312 с.
9. Раменская, Т. И. Лыжный спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 320 с.
10. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 423 с.
11. Холодов, Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.