

## ОСНОВНІ СКЛАДОВІ УСПІХУ В БІАТЛОНІ

*Доповідач: Джіма Ю., студентка групи ЖТ – 82, СумДУ*

*Науковий керівник: Сірик А.Є., старший викладач кафедри фізичного виховання*

В сучасному спорті біатлон займає одне з провідних місць за ростом популярності та глядацького інтересу. Це є наслідком непередбачуваності цього виду спорту, розширення програмних дисциплін та збільшення кількості змагань, які супроводжуються телетрансляціями в режимі реального часу, що зумовлює підвищені вимоги до підготовки спортсменів. Перед кожним біатлоністом стоять специфічні задачі, від ефективності вирішення яких, як правило, залежить той чи інший результат змагань.

Для тренерів і спортсменів у таких умовах необхідно визначити загальне коло цих задач, а потім виділити з них ті, вирішення яких найбільш повно і гарантовано забезпечує успіх всієї змагальної діяльності [1, с.39].

Актуальність даного дослідження базується на власному досвіді автора та полягає у визначенні суб'єктивних та об'єктивних факторів, які можуть впливати на прояв вищих фізичних можливостей у біатлоні.

Суб'єктивними факторами, які впливають на результат змагань в біатлоні, можна вважати – технічну підготовку спортсмена, його функціональний та емоційно-психологічний стан, мотивацію до змагань. До об'єктивних факторів необхідно віднести цілий ряд чинників, а саме: технічний стан інвентарю, якість підготовки лиж, пристрілка зброї, погодні умови, тощо.

Під час визначення індивідуальних факторів, що впливають на успішність спортсмена, необхідно керуватися результатами комплексних досліджень, враховувати психологічні моменти та на основі них моделювати методику підготовки до змагань, динаміку тренувань.

Наприклад, в результаті дослідження, проведеного Л.А. Перелигіною, було встановлено, що у спортсменів із середньою професійною успішністю, у порівнянні з низько й високо успішними в професійній діяльності, більш яскраво виражені установки на активність у встановленні контактів, доброзичливість і терпимість стосовно людей, їх відрізняє більш високий рівень тривожності, що є джерелом незадоволеності й пусковим механізмом саморозвитку й самовдосконалення. Ці спортсмени готові до більшої самостійності, у меншому ступені готові до точного виконання соціальних вимог, у них більш низький внутрішній контроль поведінки. Одночасно у високоуспішних в професійній діяльності спортсменів більш виражені спокій, впевненість у собі, розслабленість, що свідчить про низьку робочу напругу, орієнтир на схвалення з боку професійної системи, готовність до високого самоконтролю поведінки, установка на виконання соціальних вимог [2, с.23].

З вищенаведеного можна зробити висновок, що неправильне застосування психологічних методик впливу тренера на спортсменів різного рівня підготовленості, з різними психологічними особливостями і установками може призвести до неочікувано негативних чи навпаки – досить несподівано високих результатів.

Отже, вважаємо за доцільне, в якості висновків, виділити такі складові успіху у біатлоні:

- технічна та функціональна підготовленість спортсмена. Вона передбачає не лише високі швидкісні показники, відшліфованість техніки, чіткість рухів, витривалість, - але також необхідним є момент креативності, здатність до швидкого пристосування до зміни обстановки, непередбачуваних обставин, вміння планувати, контролювати своє тіло та бути готовим до найрізноманітніших варіантів розвитку подій [3, с.18]. При досить напруженому змагальному графіку важливу роль у збереженні, так званої, «спортивної» форми відіграють засоби відновлення організму (фізіотерапевтичні, фармакологічні та інші);

- психологічна підготовленість спортсмена – як до початку змагань в процесі тренувань, так і безпосередньо перед змаганнями. Психологічна підготовка передбачає різноплановість моделювання ситуацій, зняття напруги шляхом різних методів, наприклад, обговорення страхів та переживань, що має посприяти спортсмену в усвідомленні їх незначущості, їх перебільшеності і т.п.; сприяння встановленню внутрішньої гармонії, рівноваги в комплексі з максимальною концентрацією уваги, виробленням вміння зібратися з думками та відсторонитися від впливу зовнішніх відволікаючих факторів;

- врахування об'єктивних факторів впливу. Необхідною умовою успіху, звичайно, є врахування матеріально-технічного забезпечення в біатлоні – необхідної форми одягу, взуття, лиж, підготовка їх відповідно погодних умов і т.п.

Отже, ефективність індивідуальної діяльності спортсмена, його успішність обумовлені рядом суб'єктивних та об'єктивних факторів – фізіологічних, психологічних, суто технічних, котрі необхідно враховувати, комплексно та системно, під час тренувань та підготовки до змагань.

#### Література:

1. Лапутин А.Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. /Наука в олимпийском спорте. -К.: Олимпийская литература, 2001, №2, -с. 38 –46.
2. Перелигіна Л.А. Соціально-психологічні установки спортсменів з різною успішністю в спортивній діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів, 2006. – с. 22-25.
3. Фомин, С.К. Проявление технико-тактических действий квалифицированными спортсменками в лыжных гонках и биатлоне / С.К. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 2000, № 6. - с.17-19.