**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГАННОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

**ОДЕССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Адрес: 646869, Омская область, Одесский район, с. Ганновка, ул. Школьная, 10. Тел./факс:8(38159)31335 E-mail: [gannovka@mail.ru](mailto:gannovka@mail.ru)

**Тема проекта**

**«История биатлона»**

Работа ученицы \_8\_ класса

Кобец Софьи Александровны

Руководитель проекта

Кобец Любовь Валерьевна

Работа допущена к защите «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

Подпись руководителя проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Ганновка

2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Введение**…………………………………………………………………. | 3 | |
| **Глава1.**Теоретическая часть…………………………………............... | 5 | |
| 1.1. История развития биатлона……..........……...................................... | 5 | |
| 1.2. Биатлон в России……………………………………………………. | 8 | |
| 1.3Разновидности гонок..…………………............................................. | 13 | |
| 1.4.Знаменитые спортсмены биатлона………………………………... | 15 | |
| 1.5. Правила биатлона и снаряжение………………………………….. | 17 | |
| 1.6. Влияние биатлона на здоровье человека…………………………. | 20 | |
| **Заключение**……………………………………………………………....22 | |  | |
| **Список литературы**……………………………………………….…… | 22 | |
| **Приложения**……………………………………………………………... | 23 | |

**Введение**

Биатлон – вид спорта очень увлекательный. В нем переплелись такие две интересные дисциплины, как лыжные гонки и стрельба. Скорость и меткость.

Не раз говорилось о том, что занятия спортом – это залог здоровья. Спорт укрепляет организм, делает нас выносливее. Занятия спортом разнообразны и актуальны круглый год.

Биатлон представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Тренировочный эффект от лыжного спорта повышается и благодаря восстанавливающему, способствующему укреплению здоровья влиянию свежего воздуха. Биатлон является важным средством поддержания и улучшения здоровья.

Кроме того, лыжные гонки развивают упорство и выносливость.

Спортивные победы российских биатлонистов не раз прославляли нашу страну на весь мир. А в 2014 году наша страна была хозяйкой зимних Олимпийских игр и в неофициальном зачете по количеству призовых мест наши олимпийцы-биатлонисты были на первом месте. Мне захотелось узнать, как появился этот вид спорта, как он развивался.

**Актуальность:** в настоящее время круг интересов большинства молодежи ограничен компьютером и телефоном. Увлечение каким-либо спортом способствует расширению кругозора, а также может способствовать приобщению к самостоятельным занятиям спортом.

**Целью** данной работы является изучение истории биатлона, влияния лыжного спорта на здоровье и физическую подготовку**.**

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- изучить историю возникновения биатлона и его разновидности;

- выявить особенности биатлона в России;

- проанализировать влияние биатлона на здоровье человека.

**Гипотеза:** биатлон – интересный вид спорта, и его популярность среди людей разного возраста растет.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что данная работа будет интересна учителям, обучающимся и их родителям, так как заставляет задуматься о положительном влиянии занятий биатлоном и ведения здорового образа жизни. Возможно использовать на классных часах, уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

**Методы исследования:**

Теоретические: изучение и анализ литературы и различных информационных источников по данной теме.

**Глава 1. Теоретическая часть**

* 1. **История развития биатлона**

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 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. 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.

3 августа 1948 года была создана Международная федерация современного пятиборья, 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 о две федерации -современного пятиборья и биатлона, - а сама УИПМ с 1967 года стала именоваться Международной федерацией современного пятиборья и биатлона.

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 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.

* 1. **Биатлон в России**

В России развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 1920-30 годах военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в Красной армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 километров в военной форме и с армейскими принадлежностями, преодолевая различные препятствия.  
Впоследствии военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменились, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30 км с оружием и стрельбой на финише.

Первая командная гонка спортивно-прикладного значения со стрельбой на финише на первенстве страны была проведена в 1933 году. Победителями стали: Ф. Воробьев, Н. Павлов, А. Ильин, А. Пащукевич.

Главным образом эти соревнования культивировались в военных спортивных обществах ЦСКА и «Динамо».

Высокая зрелищность военизированных соревнований способствовала преобразованию гонок патрулей в новый самостоятельный вид спорта - биатлон, который в 1957 году был утвержден Международным союзом современного пятиборья - УИПМБ.

После признания биатлона на мировой арене он получил развитие и в профсоюзных обществах, на чемпионатах страны стали принимать участие сборные команды ЦСКА, «Динамо», «Буревестник», «Зенит», «ФиС», «Локомотив», «Труд», «Трудовые резервы», «Урожай».  
Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием, в основном, лыжников-гонщиков и «патрулистов» прошел в районе Свердловска в 1957 году. Первым обладателем титула Чемпиона страны по биатлону стал Владимир Мариничев, победивший на дистанции 30 км со стрельбой. Этот чемпионат дал мощный импульс в развитии нового вида спорта - биатлона.

Большим стимулом для развития биатлона являлись спартакиады народов России, которые, подобно Олимпийским играм, проводились с цикличностью один раз в четыре года. В финальную часть спартакиады народов России попадали спортсмены, прошедшие отборочные старты зональных соревнований, а это более 40 территорий-областей. В процессе проведения этих соревнований удавалось выявить и найти наиболее талантливых спортсменов.

Существовала стройная система по поиску и отбору перспективных и одаренных спортсменов. Практически все чемпионы и призеры чемпионатов мира и Олимпийских игр были участниками вышеуказанных соревнований.

Для проведения финальных стартов спартакиады народов России строились специализированные стадионы в различных регионах - в Сибири, на Урале, в Поволжье, все это способствовало подъему и развитию биатлона в стране.

В настоящее время в России имеются биатлонные стадионы в следующих регионах: Красноярский край, Барнаул, Новосибирск, Омск, Екатеринбург, Ханты-Мансийск, Пермь, Чайковский, Магнитогорск, Уфа, Ижевск, Кирово-Чепецк, Санкт-Петербург, Чебоксары, Мурманск, Смоленск, Псков и др.

Более 35 лет в городе Ижевске, где производятся спортивные винтовки для биатлона, проводятся соревнования на приз «Ижевская винтовка». По итогам этих соревнований формировалась сборная команда страны для участия на чемпионатах мира и Олимпийских играх.  
Конкуренция на этих соревнованиях чрезвычайно высока: так, четырехкратному Олимпийскому чемпиону Александру Тихонову ни разу не удавалось быть победителем в индивидуальных гонках на приз «Ижевская винтовка».

Первым Олимпийским чемпионом в биатлоне - самом трудном виде зимних Олимпийских игр - в гонке на 20 км стал Владимир Меланин в 1964 г. (Инсбрук), который до этого на этой дистанции трижды становился чемпионом мира.

По две золотые медали в Олимпийских играх завоевали выдающиеся спортсмены России: Виктор Маматов в 1968 и 1972 годах, Иван Быков в 1972 и 1976 годах, Николай Круглов в 1976 году, Анатолий Алябьев в 1980 году, Дмитрий Васильев в 1984 и 1988 годах, Сергей Чепиков в 1988 и 1992 годах.

За четыре золотые Олимпийские медали, за победы в эстафетах на четырех Олимпиадах (в Гренобле, Саппоро, Инсбруке и Лейк-Плесиде) Александр Тихонов был признан лучшим «стреляющим лыжником» планеты XX века.

Победные традиции в эстафете наши биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, начиная с 1968 года.

В летописи мирового биатлона XX века такое спортивное достижение навсегда останется рекордным.

Первый официальный чемпионат страны по биатлону среди женщин был проведен в 1983 году и первыми чемпионками стали В. Чернышева, К. Парве, Л. Заболотная, Е. Головина, С. Давыдова.

На первый чемпионат мира в 1984 году в Шамони (Франция) женская сборная команда поехала под руководством Евгения Хохлова и выступила блестяще, завоевав 3 золотые, серебрянную и бронзовые медали. Первой чемпионкой мира стала Венера Чернышева из Перми, здесь же она стала абсолютной чемпионкой мира.

На зимних Олимпийских играх в Альбервиле женщины впервые участвовали в соревнованиях по биатлону. Россиянка Анфиса Резцова стала первой Олимпийской чемпионкой в спринте.

В период с 1958 по 2005 год в нашей стране было воспитано 27 олимпийских чемпионов (6 женщин и 21 мужчина) и 50 чемпионов мира (19 женщин и 31 мужчина).

По результатам почти полувекового этапа развития биатлона отечественная научно-педагогическая школа получила международное признание, обрела мировую известность. 3а отчетный период было подготовлено и защищено более 40 диссертаций на соискание звания кандидата наук.

Залогом успешного выступления наших спортсменов на чемпионатах мира, Олимпийских играх, первенствах мира, универсиадах и других международных соревнованиях являлась стройная система спортивной подготовки, которая подразумевала государственное обеспечение учебно-тренировочного процесса в регионах.

Подготовка юношеских, юниорских, молодежных и главной команды страны проводилась на основе высочайшей конкуренции под руководством лучших тренеров и научных сотрудников.

Со всей страны в юношеской сборной команде были собраны лучшие девочки и мальчики в количестве 8-10 человек. Главной задачей этой команды являлось участие в соревнованиях социалистических стран «Дружба» и подготовка полноценного резерва для команды юниоров.

По спортивному принципу лучшие юноши и девочки переходили в юниорскую сборную команду. Свою подготовку в юношеской команде начинали такие знаменитые спортсмены как Валерий Медведцев, Александр Попов, Галина Куклева и другие.

Основной целью в деятельности юниорской команды было успешное выступление на первенстве мира среди юниоров, а также пополнение молодежного и основного составов сборных команд страны. Количественный состав команды - 8-10 юниоров и юниорок.

В молодежной команде готовилось не более 10 мужчин (юниоров) и 10 женщин (юниорок). Это одаренные спортсмены юниорского возраста, а также вчерашние юниоры имеющие высокие спортивные результаты, но на конкурсной основе не вошедшие в главную команду страны.

Главная команда являлась вершиной пирамиды, в ней были сконцентрированы лучшие спортсмены, научные и тренерские кадры.  
В условиях острейшей конкуренции в составе команды тренировались спортсмены высочайшего класса, которые на протяжении многих лет успешно защищали честь Родины .

Учитывая авторитет отечественной школы биатлона, представители нашей страны регулярно избираются в различные комитеты и комиссии международного союза биатлонистов, только с 2002 по 2006 годах в IBU были избраны Александр Тихонов, Дмитрий Алексашин, Вадим Мелихов, Лариса Жуковская, Виктор Маматов и Павел Ростовцев.

Они ведут напряженную работу, направленную на дальнейшее развитие и совершенствование биатлона.

После распада Советского союза 26 февраля 1992 года в Ижевске была проведена конференция, где был образован Союз биатлонистов России. Первым его президентом был избран Евгений Петрович Новиков.

С 1996 года по 2008 год Союз биатлонистов России возглавлял четырехкратный Олимпийский чемпион, первый вице-президент IBU Александр Иванович Тихонов. С октября 2008 г. президентом СБР является Михаил Дмитриевич Прохоров.

Достижения биатлонистов Советского Союза и России за весь период развития современного биатлона являются гордостью национального и мирового спорта.

**1.3. Разновидности гонок**

**Индивидуальная гонка.**

Спортсмены, стартующие с интервалами от 30 сек до 1 мин, должны преодолеть дистанцию 20 км — мужчины и 15 км — женщины с четырьмя огневыми рубежами. Стрельба осуществляется последовательно из положений лежа и стоя. Участник сам выбирает себе место на стрельбище. Каждый промах наказывается 1 мин штрафа, добавляемой к общему времени спортсмена.

**Масс-старт.**

В масс-старте принимают участие 27 лучших биатлонистов по текущим результатам Кубка мира. Стартуют спортсмены одновременно и проходят дистанцию 15 км — мужчины и 12,5 км — женщины с четырьмя огневыми рубежами, стреляя последовательно из положений лежа, лежа, стоя, стоя.

Спортсмены занимают места на огневых рубежах в порядке прихода на них.

За каждый промах наказание - 1 штрафная минута.

**Спринт.**

Участники спринта стартуют также с интервалами от 30 сек до 1 мин и преодолевают дистанцию 10 и 7,5 км (мужчины и женщины соответственно) с 2 огневыми рубежами. На первом огневом рубеже спортсмены стреляют из положения лежа, на втором — стоя, они также сами выбирают себе места на стрельбище.

За каждый промах спортсмен должен пробежать 150-метровый штрафной круг. 60 биатлонистов (на чемпионатах — 45), пришедших к финишу первыми, принимают участие в гонке преследования.

**Гонка преследования.**

Участники стартуют в таком порядке и с такими интервалами, с какими они пришли на финиш в спринте. Длина дистанции — 12,5 км у мужчин и 10 км у женщин. Спортсмены проходят четыре огневых рубежа, места на которых они занимают в соответствии с порядком прихода на стрельбище. Стрельба осуществляется из положений лежа, лежа, стоя, стоя. Промахи наказываются 150-метровыми штрафными кругами.

**Эстафета.**

Эстафетная гонка — командное состязание. Состав команда — 4 спортсмена, выступающих за одну страну. Каждый представитель команды бежит 1 из 4 этапов дистанции длиной 7,5 км — мужчины, 6 км — женщины с 2 огневыми рубежами. Стрельба ведется на первом рубеже из положения лежа, на втором — стоя. Участники занимают позиции на стрельбище в соответствии со своими стартовыми номерами. В отличие от других гонок каждый биатлонист имеет 3 запасных патрона, которые при необходимости заряжаются вручную.

Промахи наказываются 150-метровыми штрафными кругами. По одному представителю от всех команд стартуют одновременно и, пробежав свою дистанцию, передают эстафету следующему члену команды.

**Смешанная эстафета.**

Отличается от обычной тем, что команда состоит из 2 женщин и 2 мужчин, выходящих на дистанцию в последовательности Ж-Ж-М-М. Эстафетная команда состоит из 4 человек, и дистанция для мужчин и женщин разная - дистанция составляет 7,5 км для мужчин и 6 км для женщин.

**1.4. Знаменитые спортсмены биатлона**

**Антон Владимирович Шипулин** (род. 21 августа 1987, Тюмень) — российский биатлонист, чемпион мира 2017 года в эстафете, шестикратный призёр чемпионатов мира. Обладатель малого Кубка мира в зачете масс-стартов (2014-2015). Абсолютный чемпион Европы среди юниоров 2008. Двукратный победитель Гонки чемпионов в смешанной эстафете, двукратный победитель Гонки чемпионов в масс-старте. Заслуженный мастер спорта России. Завершил спортивную карьеру в 2018 году. Депутат Государственной Думы VII и VIII созывов, член фракции «Единая Россия» с 2019 года.

Достижения на Олимпийских играх

26 февраля 2010 года Антон Шипулин вместе с Иваном Черезовым, Максимом Чудовым, Евгением Устюговым стал бронзовым призёром Олимпийских игр в Ванкувере в эстафете 4x7,5 км. Эстафетная четвёрка России уступила в борьбе за «серебро» команде Австрии 0,2 сек.

8 февраля 2014 года занял четвёртое место в спринтерской гонке на Олимпиаде в Сочи, проиграв чемпиону Бьёрндалену всего 6,4 сек.

22 февраля 2014 года в составе российской мужской эстафетной команды вместе с Алексеем Волковым, Евгением Устюговым и Дмитрием Малышко, Антон Шипулин стал олимпийским чемпионом в эстафете 4x7,5 км.

**Максим Сергеевич Цветков** (род. 3 января 1992, Бабаево, Вологодская область) — российский биатлонист, заслуженный мастер спорта России (2015). Бронзовый призёр Олимпийских игр в эстафете (2022), чемпион мира в эстафете (2017), чемпион Европы (2014), чемпион всемирных военных игр (2017), двукратный чемпион мира среди юниоров (до 21 года), трёхкратный чемпион мира среди юношей (до 19 лет). Лейтенант ВС РФ (2017).

**Кристина Леонидовна Резцова** (род. [27 апреля](https://ru.wikipedia.org/wiki/27_апреля)[1996](https://ru.wikipedia.org/wiki/1996_год), [Москва](https://ru.wikipedia.org/wiki/Москва)) [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/Россия)[биатлонистка 2022](https://ru.wikipedia.org/wiki/Биатлон)), [чемпионка России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_России_по_биатлону)[летнему биатлону](https://ru.wikipedia.org/wiki/Летний_биатлон)[чемпионата мира среди юниоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_биатлону_среди_юниоров).В 2013 году стала двукратной чемпионкой и серебряным призёром Всероссийских соревнований на призы Валерия Кириенко и Анны Богалий-Титовец в [Мурманске](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мурманск) а в личных видах лучшим результатом стало 13 место

На чемпионатах мира по [летнему биатлону](https://ru.wikipedia.org/wiki/Летний_биатлон) среди юниоров завоевала шесть медалей, в том числе две золотых — в 2017 году в [Чайковском](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чайковский_(город)) в спринте и смешанной эстафете.

Участвовала в гонках юниорского Кубка IBU, становилась серебряным призёром этапа в [Ленцерхайде](https://ru.wikipedia.org/wiki/Ленцерхайде) в январе 2016 года. Выигрывала награды юниорского чемпионата России, в том числе в 2017 году стала чемпионкой в спринте, гонке преследования и масс-старте.На [чемпионате России 2017 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_России_по_биатлону_2016/2017) завоевала бронзовые награды в эстафете в составе сборной [ХМАО](https://ru.wikipedia.org/wiki/ХМАО). В 2018 году стала обладательницей золотых медалей в эстафете.

На чемпионате России по летнему биатлону в 2017 году стала победительницей в индивидуальной гонке и бронзовым призёром в эстафете.

С сезона 2017/18 участвует в гонках. На втором этапе сезона в [Ленцерхайде](https://ru.wikipedia.org/wiki/Ленцерхайде) стала бронзовым призёром в одиночной смешанной эстафете в паре с [Алексеем Волковым](https://ru.wikipedia.org/wiki/Волков,_Алексей_Анатольевич)[.](https://ru.wikipedia.org/wiki/Резцова,_Кристина_Леонидовна#cite_note-7) На пятом этапе [Кубка IBU](https://ru.wikipedia.org/wiki/Кубок_IBU) в Арбере стала бронзовым призёром в спринте[.](https://ru.wikipedia.org/wiki/Резцова,_Кристина_Леонидовна#cite_note-8) Сезон завершила на 7 месте в общем зачёте.

**Ирина Владимировна Казакевич** (род. [29 октября](https://ru.wikipedia.org/wiki/29_октября)[1997](https://ru.wikipedia.org/wiki/1997_год), [Бердск](https://ru.wikipedia.org/wiki/Бердск), [Новосибирская область](https://ru.wikipedia.org/wiki/Новосибирская_область)) — [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/Россия)[биатлонистка](https://ru.wikipedia.org/wiki/Биатлон), серебряный призёр Олимпийских игр в эстафете ([2022](https://ru.wikipedia.org/wiki/Биатлон_на_зимних_Олимпийских_играх_2022_—_эст)), призёр [чемпионата России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_России_по_биатлону), призёр [чемпионата мира среди юниоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_биатлону_среди_юниоров). [Заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Заслуженный_мастер_спорта_России) (2022).

Участница европейского юношеского олимпийского фестиваля 2015 года в Австрии, заняла шестое место в спринте и 12-е — в пасьюте.На чемпионате мира среди юниоров 2018 года в [Отепя](https://ru.wikipedia.org/wiki/Отепя) стала бронзовым призёром в индивидуальной гонке, заняла 15-е место в спринте и 18-е — в гонке преследования. В том же году на юниорском чемпионате Европы в [Поклюке](https://ru.wikipedia.org/wiki/Поклюка) занимала 10-е, 11-е и 19-е места.Несколько раз становилась победительницей этапов Кубка России среди юниоров.

**Лариса Григорьевна Куклина** (урождённая **Кузнецова**; род. [12 декабря](https://ru.wikipedia.org/wiki/12_декабря)[1990](https://ru.wikipedia.org/wiki/1990_год), [Лабытнанги](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лабытнанги), [Тюменская область](https://ru.wikipedia.org/wiki/Тюменская_область)) — [российская](https://ru.wikipedia.org/wiki/Россия)[биатлонистка](https://ru.wikipedia.org/wiki/Биатлон), [чемпионка России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_России_по_биатлону), призёр [всемирной зимней Универсиады](https://ru.wikipedia.org/wiki/Универсиада), [чемпионка мира среди юниоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_биатлону_среди_юниоров).Является неоднократной победительницей различных первенств по лыжным гонкам. На Арктических зимних играх в 2006 году на [полуострове Кенай](https://ru.wikipedia.org/wiki/Кенай_(полуостров))([Аляска](https://ru.wikipedia.org/wiki/Аляска), США) Кузнецова завоевала четыре золотых медали: в эстафетной гонке, гонке на 5 км, спринте на 750 м, масс-старте на 5 км.

В 2006 году Лариса попробовала силы в [биатлоне](https://ru.wikipedia.org/wiki/Биатлон) и выполнила норматив кандидата в мастера спорта.В 2009 году в составе биатлонной сборной Лариса поехала на первый для себя [чемпионат мира среди юниоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_биатлону_среди_юниоров_2009), проходившем в [Кенморе (Канада)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Канмор), где завоевала золотую медаль в эстафете вместе с [Ольгой Галич](https://ru.wikipedia.org/wiki/Якушова,_Ольга_Павловна) и [Анной Погореловой](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Анна_Погорелова&action=edit&redlink=1). В следующем году она вновь отбирается на [юниорский чемпионат мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_биатлону_среди_юниоров_2010) в шведском [Турсбю](https://ru.wikipedia.org/wiki/Турсбю) и в каждой гонке попадает в топ-10. В эстафете 3х6 км Лариса вместе с [Светланой Перминовой](https://ru.wikipedia.org/wiki/Перминова,_Светлана_Леонидовна) и [Анастасией Калиной](https://ru.wikipedia.org/wiki/Калина,_Анастасия_Вячеславовна) победили, использовав только три дополнительных патрона и опередив на полминуты команды Норвегии и Германии.На [юниорском чемпионате Европы](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_биатлону_2010) в [Отепя](https://ru.wikipedia.org/wiki/Отепя) в 2010 году сборная в составе Ларисы, [Анастасии Калины](https://ru.wikipedia.org/wiki/Калина,_Анастасия_Вячеславовна), Евгения Петрова и [Максима Буртасова](https://ru.wikipedia.org/wiki/Буртасов,_Максим_Анатольевич) завоевала серебряные медали, уступив сборной Франции.

Сезон 2010/2011 Лариса начала в статусе одного из лидеров юниорской сборной, однако незадолго до отборочных соревнований на первенство мира и Европы среди юниоров она получила серьёзную травму, из-за которой была вынуждена пропустить соревнования. Весной, полностью оправившись от травмы, стала абсолютной победительницей российских соревнования среди юниоров.

**1.5. Правила биатлона и снаряжение**

Это лыжи и палки. Палки биатлонистов чуть длиннее, чем обычно используются в лыжных гонках. Их идеальная высота должна быть примерно на уровне подбородка атлета. Лыжи биатлонистам подбирают с учетом их роста. Так, В биатлоне разрешены все лыжные техники, однако для передвижения нельзя использовать никаких средств, кроме лыж и  лыжных палок. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Обычно используются лёгкие гоночные лыжи весом в 250 г и шириной 5 см.

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. При спуске курка указательный палец должен преодолевать вес как минимум 500 г. Оптическому прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели. Калибр патронов составляет 5,6 мм (.22 LR), а скорость пули при выстреле, на расстоянии 1 м от среза ствола, не должна превышать 380 м/с.На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров. Диаметр мишеней при стрельбе из положения лёжа насчитывает 45 мм, а из положения стоя — 115 мм.

Мишени традиционно чёрного цвета, их количество составляет пять штук. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу видеть результат своей стрельбы. Во всех видах гонок, за исключением эстафеты, на каждом огневом рубеже у биатлониста в распоряжении пять выстрелов.

Винтовка

  На спине каждого спортсмена стволом вверх висит винтовка 22 го калибра (5,6 мм), которая была признана стандартной в 1978 году. На дистанции оружие должно быть разряжено. В современных винтовках запрещено использовать оптические прицелы, а также автоматические и полуавтоматические затворы — только ручные. Минимальный вес оружия — 3,5 кг, и нередко для снижения веса приклад делают полым. Дуло винтовки  прикрывает защелкивающийся колпачок, чтобы внутрь  ствол не попадал снег.

Патроны

  Патрон состоит из пули, гильзы, пороха и капсюля. Патрон покрыт  смазкой, предохраняющей порох от влаги и улучшающей прохождение пули по каналу ствола при выстреле.Качество изготовления этих компонентов

непосредственно   влияет  на  качество  стрельбы.

Пуля должна иметь постоянные параметры: массу, диаметр, химический состав материала, из которого она сделана, а также сохранять постоянство формы, определенное расстояние от центра тяжести до центра  давления, смазку. Все гильзы по форме, толщине металлической полосы, из которой они сделаны, также должны быть одинаковыми. Пороховое зерно должно иметь постоянные размеры, определенную скорость воспламенения, не слеживаться при хранении. Не допускается ржавление капсюля, а его заливка должна быть равномерной  по  закраине  гильзы. Магазин с патронными обоймами устанавливается  либо в передней части ложа, либо на прикладе. В одну обойму должно входить не более 5 патронов.  Спортсмены международного класса отстреливают каждую партию патронов и выбирают из них лучшую. Без  этого рассчитывать на высокие показатели бесполезно. В среднем биатлонист выстреливает до 1200 патронов в месяц.

 Начальная скорость пули, м/с 328. Масса патрона,  г  3,48 Прицел (диоптр). Диоптрический прицел, намного повысивший точность стрельбы, появился  на винтовке с середины  XIX  в.

Прицелы бывают разной конструкции, но главное - наличие двух барабанов, при помощи которых планка с отверстием смещается соответственно вправо- или вверх-вниз. Также необходимо наличие заглушки, которая предотвращает  загрязнение  прицела.

На  плацу:

1) Антискользкие маты размером 150 х 150 см.

2) Судьи следят за правильным ведением стрельбы. Количество судей  на огневом рубеже не регламентировано  и зависит от числа участников  и статуса соревнований.

3) Диаметр мишени: при стрельбе из положения лежа — 45 мм, при  стрельбе стоя — 115 мм. Над каждой мишенью расположен ее порядковый  номер. Флажки, установленные на огневом рубеже, также пронумерованы.

4)Разноцветные флажки обозначают границы дорожек для стрельбы  шириной 2,5 — 3 метра. Это необходимо для того, чтобы спортсмены не  стреляли по чужим мишеням,  что, тем не менее, случается  довольно часто.

5)Расстояние от огневого рубежа до мишени-50 метров. Одежда биатлониста состоит из облегающего костюма, сделанного  из плотной гладкой ткани. Чаще всего он цельный, и застегивается на груди или спине с помощью замка. Такой костюм помогает спортсмену не замерзнуть во время забега,и заодно уменьшает сопротивление ветра. Лыжные

ботинки спортсменам подбирают жесткие,  чтобы уменьшить давление на  лодыжки ног. Также при сильном ветре, снеге или ярком солнце  биатлонисты пользуются защитными  очками, плотно прилегающими к  лицу, а в мороз одевают на голову вязаные шапочки или вязаные полоски.

Заметим, что многие биатлонисты пользуются еще и перчатками.  Во время

гонки винтовка с помощью индивидуально подогнанных ремней крепится у спортсмена  за спиной. Когда биатлонист подъезжает  к огневому рубежу, он откладывает в сторону палки, берет в  руки винтовку и начинает стрельбу. Обойма винтовки составляет всего пять патронов, а перезарядка оружия

производится вручную.

**1.6. Влияние биатлона на здоровье человека**

Занятия биатлоном прекрасно повышают сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды, или другими словами – закаляют его. Закаленный организм при перепадах температуры окружающей среды обладает способностью поддерживать температуру тела и защитить его от перегрева или переохлаждения.

Биатлон, как и лыжный спорт, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Обогащает организм кислородом и хорошо влияет на дыхательную систему.

Биатлон полезен для зрения, ведь спортсменам приходится вести прицельный огонь по мишеням, а во время гонки часто переводить взгляд с отдаленных предметов на близко расположенные.

Это, конечно же, тренирует глазные мышцы.

Поскольку основная часть тренировочного процесса происходит на улице, спортсмен получает в большом количестве витамин D, который играет очень важную роль в нашем организме.  
Развивают выносливость организма. Занятия биатлоном позволяют тренировать практически все группы мышц. Биатлон укрепляет нервную систему, повышает настроение, улучшает качество сна.

Бесспорную пользу приносит биатлон для формирования характера и развития психологической устойчивости. Развивает такие качества как целеустремленность, самодисциплина, умение анализировать и логически мыслить. У людей, занимающихся биатлоном, не бывает проблем с лишним весом.

**Заключение**

Редко можно встретить в нашей стране человека, не знающего, что такое биатлон. На международном уровне в соревнованиях по биатлону принимают участие спортсмены более чем сорока стран мира. В ходе выполнения данной работы, поставленная цель была достигнута, задачи успешно решены. Мое предположение о том, что биатлон – интересный вид спорта, и его популярность среди людей разного возраста только растет, подтвердилось.

Благодаря проделанному анализу, мы пришли к выводу, что биатлон по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: меткость, выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.

В ходе выполнения работы были выполнены следующие задачи: изучена история возникновения биатлона; показана значимость занятий физической культурой и спортом; выявлено положительное влияние занятий биатлоном.

На основе полученных данных можно судить о том, биатлон – это не только увлечение, но и образ жизни подростка.

Таким образом, проделанная работа позволила решить поставленные задачи, показала необходимость продолжения исследований в данном направлении.

**Список литературы**

1. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 324 с.
2. Быстров В. А., Основы обучения и тренировки юных биатлонистов – М.: Терра 2005.
3. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.
4. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 264 с
5. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 135 с.
6. Шикунов М. И., Панкин С. Б. Биатлон –  М.:Советский спорт, 2005 г

**Интернет ресурсы**

1. [http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/biatlon/](https://www.google.com/url?q=http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/biatlon/&sa=D&ust=1574767985887000)
2. [http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/biatlon/](https://www.google.com/url?q=http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/biatlon/&sa=D&ust=1574767985888000)
3. [http://www.kakprosto.ru/kak-859485-chto-takoe-biatlon#ixzz4g82jrgsm](https://www.google.com/url?q=http://www.kakprosto.ru/kak-859485-chto-takoe-biatlon%23ixzz4g82jrgsm&sa=D&ust=1574767985889000)