

превысила исходный показатель с 169,18 баллов до 222,22 балла.

ВЫВОДЫ

Таким образом, полученные итоговые результаты эксперимента, которые по истечению педагогического исследования улучшились у курсантов СВФ экспериментальной группы в среднем на 31,4%, позволяют сделать вывод об эффективности влияния специально подобранных средств физической культуры и спорта на уровень развития физической подготовленности курсантов морского вуза, поступающих в военный учебный центр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глушков П.Ю. Развитие физической выносливости у курсантов войск национальной гвардии моделирующим методом / П.Ю. Глушков, О.В. Фадеев, Н.Е. Норин // Молодой ученый. – 2016. – № 25 (129). – С. 610–612.
2. Жолнин П.М. Оценка развития физической подготовленности курсантов в условиях учебного центра / П.М. Жолнин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 135–140.
3. Об утверждении Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования : постановление Правительства РФ от 03.07.2019 N 848 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (Дата обращения: 25.02.2023).
4. Совершенствование функциональной подготовки курсантов морских вузов / Е.П. Шарина, Н.А. Москалонова, Л.В. Лагутенко, А.Н. Моисеев, П.Ю. Ваньков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 563–568.
5. Особенности организации физической подготовки курсантов морского вуза к бегу на средние дистанции / Е.П. Шарина, А.С. Варнина, Л.В. Лагутенко, И.А. Цветкова, В.Ю. Киселев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 510–514.

REFERENCES

1. Glushkov P.Yu., Fadeev O.V., Norin N.E. (2016) “Development of physical endurance among cadets of the National Guard troops by the modeling method”, *Young Scientist*, Vol. 129, No. 25, pp. 610–612.
2. Zhalnin P.M. (2020) “Assessment of the development of physical fitness of cadets in the conditions of the training center”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.179, No.1, pp. 135–140.
3. Government of the Russian Federation (2019), “On approval of the Regulations on Military training centers at Federal State educational institutions of higher education”, *Order of the of 03.07.2019 No. 848*, available at: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (accessed 25 February 2023).
4. Sharina E.P., Moskalonova N.A., Lagutenko L.V., Moiseev A.N., Vankov P.Yu. (2020) “Improving the functional training of cadets of maritime universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.189, No.11, pp. 563–568.
5. Sharina E.P., Varnina A.S., Lagutenko L.V., Tsvetkova I.A., Kiselev V.Yu. (2023) “Features of the organization of physical training of cadets of the maritime university for middle-distance running”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.326, No.2, pp. 510–514.

Контактная информация: skater.59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2023

УДК 796.922.093.642

ЖЕНСКИЙ БИАТЛОН НА ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ И ДОСТИЖЕНИЯ РОССИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОК

*Андрей Валентинович Швецов, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый
Университет при Правительстве РФ, Москва*

Аннотация

Дебют женского биатлона на Олимпийских зимних играх состоялся в 1992 г. в Альбервилле (Франция). До этого спортсменки с 1984 г. разыгрывали награды чемпионатов мира, а с 1988 г. стали проводиться многоэтапные соревнования Кубка мира. Постепенно популярность женского биатлона росла, увеличивалось число разыгрываемых наград на Олимпийских зимних играх и количество стран, претендующих на эти награды. Сейчас соревнования биатлонисток по своей непредсказуемости и динамике не уступают соревнованиям среди мужчин. В России последние 12-15 лет в зимних соревновательных сезонах телетрансляции биатлона занимают лидирующие позиции в сегменте спортивных программ.

Ключевые слова: Олимпийские зимние игры, женский биатлон, российские биатлонистки, командные и личные достижения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p467-472

**WOMEN'S BIATHLON AT THE OLYMPIC WINTER GAMES AND
ACHIEVEMENTS OF RUSSIAN BIATHLETES**

Andrey Valentinovich Shvetsov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract

The Olympic debut of women's biathlon took place in 1992 in Albertville (France). Before that, the athletes had been playing World Championships awards since 1984, and since 1988 multi-stage World Cup competitions. Gradually, the popularity of women's biathlon grew, the number of awards being awarded at the Olympic Winter Games and the number of countries applying for these awards increased. Now biathlete competitions are not inferior to men's competitions in their unpredictability and dynamics. In Russia, over the past 12-15 years, biathlon TV broadcasts have occupied leading positions in the segment of sports programs in the winter competition seasons.

Keywords: Olympic Winter Games, women's biathlon, Russian biathletes, team and personal achievements.

Цель исследования – выявить командные и личные медальные достижения российских биатлонисток, динамику выступлений и положение национальных команд в медальном зачете Олимпийских зимних игр. Методы исследования – анализ, сравнение и обобщение данных специальной и научно-методической литературы по вопросам истории и статистики женского биатлона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На дебютных для женского биатлона XVI Олимпийских зимних играх в 1992 г. (ОЗИ-92) спортсменки бывшего СССР выступали как команда Содружества независимых государств (СНГ). Программа соревнований по биатлону у женщин на ОЗИ-92, 94 и 98 включала три гонки: индивидуальная на 15 км, спринтерская на 7,5 км и эстафетная [1, 3]. Итогом выступлений на ОЗИ-92: одна золотая, одна серебряная и две бронзовые медали (1+1+2=4). Первой олимпийской чемпионкой в истории женского биатлона стала Анфиса Резцова, которая победила в спринте. Светлана Печерская – вторая в индивидуальной гонке; третья места в спринте у Елены Беловой и у эстафетной команды в составе: А. Резцовой, Е. Беловой и Елены Мельниковой. Самой успешной биатлонисткой стала Антье Мизерски из Германии, которая завоевала три медали (1+2+0).

Через два года в Лиллехаммере (1994, Норвегия) Россия стала выступать отдельной командой. Биатлонистки выиграли одну золотую медаль – чемпионками в эстафетной гонке стали: Надежда Таланова, Наталья Снытина, Луиза Носкова и А. Резцова. Последняя стала трехкратной олимпийской чемпионкой – к победе в лыжных гонках на ОЗИ-88 добавила два титула в биатлоне [3]. На этих Играх отличилась Мириам Бедар из Канады, которая победила в двух личных гонках, и стала первой биатлонисткой, выигравшей два золота на одних ОЗИ.

На ОЗИ-98 в спринтерской гонке победила Галина Куклева, а в эстафете вместе с ней серебряными призерами стали: Ольга Мельник, Альбина Ахатова и Ольга Ромасько. Полный комплект наград завоевала биатлонистка из Германии Уши Дизль.

В таблице 1 представлены медальные показатели национальных команд на ОЗИ с 1992 по 1998 гг в соревнованиях по женскому биатлону.

Таблица 1 – Медальный зачет в биатлоне у женщин на ОЗИ 1992–98

	Страна	1992			1994			1998		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Германия	1	2	-	-	1	1	1	1	2
2	Россия	1	1	2	1	-	-	1	1	-
3	Канада	-	-	1	2	-	-	-	-	-
4	Франция	1	-	-	-	1	1	-	-	-
5	Болгария	-	-	-	-	-	-	1	-	-
6	Белоруссия	-	-	-	-	1	-	-	-	-
7	Украина	-	-	-	-	-	1	-	1	-
8	Норвегия	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Всего:	3	3	3	3	3	3	3	3	3

В медальном зачете на ОЗИ 1992–98 гг дважды побеждает Германия и один раз Канада. Россия всегда занимает вторые места, а общее количество выигранных россиянками медалей варьируется от одной до четырех.

В программу ОЗИ-02 включена гонка преследования на 10 км, и первой чемпионкой в этой гонке стала Ольга Пылева. В эстафете она вместе с Г. Куклевой, Светланой Ишмуратовой и А. Ахатовой завоевали бронзовые медали. Успешными эти Игры стали для Кати Вильхельм из Германии, которая выиграла 3 медали (2+1+0).

С ОЗИ-06 в программу соревнований добавилась гонка с масс-старта на 12,5 км. В индивидуальной гонке победила С. Ишмуратова, а А. Ахатова – третья; еще раз А. Ахатова третья в преследовании; эти спортсменки вместе с Анной Богалий-Титовец и Ольгой Зайцевой выиграли эстафетную гонку. К. Вильхельм снова лучшая среди биатлонисток (1+2+0).

На ОЗИ-10 россиянки повторили успех в эстафете: вместе с А. Богалий-Титовец и О. Зайцевой чемпионками стали О. Медведцева (бывшая Пылева) и Светлана Слепцова. В масс-старте О. Зайцева вторая. Лучшей биатлонисткой Игр снова стала представительница Германии – Магдалена Нойнер, выигравшая 3 медали (2+1+0). В таблице 2 представлены показатели медального зачета на ОЗИ 2002–2010 гг.

Таблица 2 – Медальный зачет в биатлоне у женщин на ОЗИ 2002–10

	Страна	2002			2006			2010		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Германия	3	2	-	1	4	1	2	1	2
2	Россия	1	-	1	2	-	2	1	1	-
3	Норвегия	-	2	-	-	-	-	1	-	-
4	Швеция	-	-	2	1	1	-	-	-	-
5	Болгария	-	-	1	-	-	-	-	-	-
6	Франция	-	-	-	1	-	1	-	1	2
7	Словакия	-	-	-	-	-	-	1	1	-
8	Казахстан	-	-	-	-	-	-	-	1	-
9	Украина	-	-	-	-	-	1	-	-	-
10	Белоруссия	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Всего:	4	4	4	5	5	5	5	5	5

В медальном зачете побеждает Германия (дважды) и Россия (ОЗИ-06). По итогам ОЗИ-02 и ОЗИ-10 наши биатлонистки занимают 2-3-и места. Как и ранее россиянки всегда с золотыми медалями, а общее количество наград составляет от двух до четырех.

В программу соревнований ОЗИ-14 по биатлону включена смешанная эстафетная гонка. Но домашние трассы не помогли россиянкам, и впервые наши девушки остались без

золотых медалей. Единственное серебро выиграла Ольга Вилухина в спринте. Большого успеха на этих Играх добилась Дарья Домрачева из Белоруссии, которая стала первой биатлонисткой, выигравшей 3 золотые медали на одних ОЗИ.

Из-за череды допинговых скандалов на ОЗИ-18 российские спортсмены выступали в нейтральном статусе под флагом МОК, как команда «Олимпийских атлетов из России» (OAR). В составе команды было всего две биатлонистки (Ульяна Кайшева и Татьяна Акимова), которые выступили неудачно, и впервые в истории российские биатлонистки остались без наград на ОЗИ. Успешней всех выступила Лаура Дальмайер из Германии, которая выиграла 3 медали (2+0+1).

На ОЗИ-22 спортсмены из России выступали под флагом ОКР. Российские биатлонистки отличились в командных гонках: в смешанной эстафете у Ульяны Нигматуллиной и Кристины Резцовой бронза; они же с Ириной Казакевич и Светланой Мироновой завоевали серебро в эстафетной гонке.

Феноменального успеха добилась Марта Ройселанд из Норвегии, которая первой сумела выиграть 5 медалей (3+0+2), и повторила достижение Д. Домрачевой, выиграв 3 золотые медали на одних ОЗИ.

Показатели медального зачета на ОЗИ 2014–2022 гг представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Медальный зачет в биатлоне у женщин на ОЗИ 2014–22

	Страна	2014			2018			2022		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Белоруссия	3	-	1	1	1	-	-	-	-
2	Словакия	1	-	-	1	2	-	-	-	-
3	Норвегия	1	2	1	-	2	1	3	1	3
4	Германия	-	-	-	2	-	1	1	-	1
5	Украина	1	-	1	-	-	-	-	-	-
6	Франция	-	-	-	1	-	2	1	2	-
7	Швеция	-	-	-	1	1	-	1	2	-
8	Чехия	-	2	1	-	-	1	-	-	-
9	Россия	-	1	-	-	-	-	-	1	1
10	Италия	-	-	1	-	-	1	-	-	1
11	Словения	-	-	1	-	-	-	-	-	-
12	Швейцария	-	1	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Белоруссия выигрывает на ОЗИ-14, Германия становится лучшей на ОЗИ-18, а Норвегия побеждает на ОЗИ-22, выиграв 7 медалей (3+1+3), что является наивысшим достижением в олимпийском женском биатлоне.

В целом можно утверждать, что конкуренция в женском биатлоне и его популярность в мире повышаются [1–3]. Так анализ выступлений женских команд выявил, что на первых пяти ОЗИ (таблицы 1-2) в распределении наград участвовали биатлонистки из 4–6 стран. Призерами ОЗИ-10 становились спортсменки из семи стран, а на ОЗИ-14 представительство стран-призеров достигло девяти. На ОЗИ-18 осталось примерно на том же уровне – 8 стран, а вот в Пекине-22 заметно сократилось – 6 стран. На наш взгляд, снижение числа стран, участвующих в распределении наград на ОЗИ-22, можно объяснить следующими причинами. Во-первых, сложностью в подготовке к этим Играм из-за эпидемии коронавируса (ограничения в передвижении, тяжелые последствия и долгое восстановление после перенесенной болезни у многих спортсменов); во-вторых, сверхуспешным выступлением норвежских биатлонисток, что не позволило спортсменкам из других стран (Белоруссия, Чехия, Австрия) попасть на пьедестал почета; в-третьих, сложными климато-географическими условиями (смена часового пояса, среднегорье, мороз, сильный ветер) и специфическими особенностями места проведения соревнований (жесткий и медленный снег, неустойчивая роза ветров); в-четвертых, отмена этапов Кубка мира из-за карантина в КНР в сезоне 2021/2022 гг не позволила национальным командам протестировать условия и особенности мест будущих олимпийских соревнований.

В таблице 4 приведены суммарные показатели медального зачета в женском биатлоне по итогам всех ОЗИ.

Таблица 4 – Медальный зачет в женском биатлоне на ОЗИ (в скобках указано количество биатлонисток, выигравших медали)

	Страна	I	II	III	Всего
1	Германия	11	11	8	30 (17)
2	Россия	7	5	6	18 (17)
3	Норвегия	5	7	6	18 (10)
4	Франция	4	4	6	14 (16)
5	Белоруссия	4	2	2	8 (5)
6	Швеция	3	4	2	9 (9)
7	Словакия	3	3	0	6 (1)
8	Канада	2	0	1	3 (1)
9	Украина	1	1	3	5 (7)
10	Болгария	1	0	1	2 (2)
11	Чехия	0	2	2	4 (4)
12	Казахстан	0	1	0	1 (1)
13	Швейцария	0	1	0	1 (1)
14	Италия	0	0	3	3 (3)
15	Словения	0	0	1	1 (1)
	Всего:	41	41	41	123

С момента дебюта женского биатлона в 1992 г. на девяти ОЗИ разыгран 41 комплект наград. С большим отрывом в рейтинге общего медального зачета лидирует Германия (11+11+8=30). Россия в этом рейтинге занимает второе место, опережая Норвегию за счет большего количества золотых медалей. У обеих стран по 18 медалей.

Олимпийскими чемпионками становились 11 спортсменок из России – Н. Таланова, Н. Снытина, Л. Носкова, А. Резцова (2 раза), О. Медведцева (2), Г. Куклева, С. Ишмуратова (2), А. Ахатова, А. Богалий-Титовец (2), О. Зайцева (2) и С. Слепцова. Серебряными призерами становились: С. Печерская, О. Мельник, Г. Куклева, А. Ахатова, О. Ромасько, О. Зайцева, О. Вилухина. Бронзовые награды выиграла: А. Резцова, Е. Белова (2), Е. Мельникова, Г. Куклева, С. Ишмуратова, О. Медведцева и А. Ахатова (3). Наибольшее количество олимпийских медалей у А. Ахатовой – 5 (1+1+3=5) и полный комплект наград в эстафетных гонках.

Страны-лидеры медального зачета – Германия, Россия, и Франция почти всегда успешно выступают в эстафетных гонках. Например, Россия 7 раз (3+2+2) поднималась на пьедестал почета в эстафетной гонке на ОЗИ. И только дважды не была в числе призеров: в первый раз – на ОЗИ-14, когда по результатам допинговых расследований была дисквалифицирована и лишилась второго места; во второй раз – на ОЗИ-18, когда к соревнованиям были допущены только две российские спортсменки.

Семь наград в эстафетной гонке и у Германии (2+3+2). У Франции 5 наград (1+1+3).

ВЫВОДЫ

1. За относительно короткую олимпийскую историю женского биатлона на девяти ОЗИ разыгран 41 комплект наград. В распределении олимпийских медалей участвовали представительницы 15-ти стран, а биатлонистки из 10-ти стран становились чемпионками. Возглавляет рейтинг суммарного медального зачета Германия, которая лидирует как по медалям разного достоинства (11+11+8), так и по сумме наград (30). Второе место в этом рейтинге занимает Россия – 18 медалей. Столько же и у Норвегии, но у россиянок больше золотых наград. Четвертая – Франция, у которой 14 медалей. На счету остальных одиннадцати стран не более девяти медалей.

2. Динамика выступлений национальных женских команд по биатлону на ОЗИ показывает отсутствие стабильности даже у стран-лидеров (Германия, Россия, Норвегия и Франция), которые чередуют успешные выступления с провальными. Так Германия

выигрывает медальный зачет на пяти ОЗИ, по разу – вторая, третья и четвертая, а на ОЗИ-14 – без наград. Россия на первых шести ОЗИ занимает вторые места, а на ОЗИ-06 побеждает; далее – 6-7-е место на ОЗИ-14; без наград на ОЗИ-18 и 5-е место на ОЗИ-22. Норвегия без медалей на трех Играх (1992, 1994 и 2006), а лучший результат – 1-е место на ОЗИ-22.

3. Наиболее часто российские биатлонистки на ОЗИ поднимались на пьедестал почета в эстафетной гонке – 7 раз (3+2+2). Столько же наград и у сборной Германии (2+3+2). У команды Франции 5 наград (1+1+3). Успешные выступления в эстафетной гонке свидетельствуют о высоком уровне развития женского биатлона в этих странах, в том числе системы планомерной многолетней подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дунаев К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов ; МГАФК. – Малаховка, 2016. – 368 с.
2. Дунаев К.С., Таланцев А.Н. Состояние и проблемы женского биатлона после ОЗИ 2010 / К.С. Дунаев, А.Н. Таланцев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : мат-лы Всерос. с межд. участием научно-пр. конф. – МГАФК, Малаховка, 2017. – С.88–93.
3. Раменская Т.И. Лыжный век России. – Москва : Советский спорт, 1998. – 216 с.

REFERENCES

1. Dunaev, K.S. and Seiranov, S.G. (2016), *Purposeful physical training of qualified biathletes*, monograph, MGAFK, Malakhovka.
2. Dunaev, K.S. and Talantsev, A.N. (2017), “The state and problems of women's biathlon after the OWG 2010”, *Modern trends in the development of theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials of the All-Russian scientific and practical conferences with intern. participation*, Malakhovka, MGAFK, pp. 88–93.
3. Ramenskaya T.I. (1998), *Ski century of Russia*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: Shvedcov2004@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2023

УДК 372.879.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Валентина Владимировна Шурыгина, кандидат медицинских наук, доцент, Инна Рифадовна Федулина, кандидат педагогических наук, доцент, Арина Павловна Алферова, студент, Влада Владленовна Кушнир, студент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа; Андрей Сергеевич Шурыгин, аспирант, Уфимский университет науки и технологий, Уфа; Гульшат Радиковна Каримова, студент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа.

Аннотация

В статье приводится анализ формирования здорового образа жизни студентов педагогического вуза, особенностей питания и двигательной активности. Здоровью студентов, как особой социальной группы, всегда уделялось огромное внимание. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье человека, являются двигательная активность и питание. Немаловажное значение имеет длительное нахождение студентов в стенах учебного заведения, сложившейся стереотип семейного питания, национальные традиции. Научно доказано, что несбалансированное питание помимо того, что негативно сказывается на здоровье, отрицательно влияет на усвоение студентами учебного материала и, значит, оказывает влияние на результаты образовательного процесса. Помимо этого, сидячий образ жизни, который у многих вошёл в привычку, что способствует появлению различного рода заболеваний. В связи с этим целью настоящей работы явилось изучение особенностей питания и двигательной активности студентов Башкирского педагогического университета им. М. Акмуллы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, двигательная активность, здоровье, самооценка, аддиктивное поведение.