

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Планируются исследования опасных зон береговой линии северного Приазовья, разработать комплекс мероприятий по безопасности купания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Диагноз состояния экосистемы черного моря и зоны сопряжения суши и моря: Сб. науч. тр./НАН Украины. МГИ: под редакцией чл.-корр. НАН Украины В.Н.Еремеева. - Севастополь, 1997. - 202 с.
2. Ковшун Н.Є. Управління використанням водних ресурсів на сучасному етапі: проблеми і перспективи // Регіональна економіка. – 2006.-№2–С. 124-130.
3. Студенников І. В., Дьяков О. А. Интегрированное управление приморской зоной: базовые понятия, принципы и значения для стабильного развития Украины, принята Конференцией ООН по окружающей среде и развитию 3-14 июня 1992 г. Одесса, 2002. С. 107-116.
4. Ярош О. Проблемы экологической безопасности приморских территорий Крыма при эксплуатации углеводородных месторождений // Экономика Украины. – 2007.-№2.– С.69-74.
5. VM litigiosos Primum auxilium. - M: Aliquam, 1994. - 192.
6. Davydov V.Y. Swimming est in castris: Study dux. - Volgograd VGIFK. - 1995. - 96.
7. Davydov V.Y. Aqua praesidio tuto et hostia. - Moscow: Soviet Sport, 2007. - 67.
8. Konovalov ED Homines in aqua sunt. - Novosibirsk, 1979. - 146.
9. Et condicionum Primo auxilium in accidentibus. - Moscow, Culture et ipsum corporis, 1998. - 116.
10. Primum auxilium atque iniuriis accidentia. - M: Medical 1990. - 120.
11. Aliquam tincidunt providere medicas curas. - M: Phoenix 1995. - II m - 362.
12. Maiella Encyclopedia of M. primo auxilium. - S. Petersburg.: Diamant, 1995. -688.
13. Wong H.K., Anton K., Haugwitt W. Abschlussbericht: Geologische Entwicklung und das rezente Sedimentationsregime in Baikalsee. Forderungskennzeichen: BMFT MFG 0081/6. Hamburg University. 1991. - 34 p.

Ковинько М.С.

**Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету**

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕТЕРМІНОВАНОСТІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Одним із пріоритетних завдань сучасного суспільства є забезпечення гармонійного розвитку молоді при збереженні і зміцненні її здоров'я. Теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел, присвячених вивченню методів збереження і зміцнення здоров'я студентів, свідчить про важливість виховання в них (період становлення особистості) культури здоров'я. Стаття присвячена аналізу основних детермінант культури здоров'я студентів. Дається визначення дефініції «детермінанти культури здоров'я студентів», розглядається система, що включає макросередовищні, мікросередовищні і особистісні детермінанти. Таким чином, обґрунтовано систему факторів, що знаходяться у причинно-наслідкових зв'язках з поведінкою студентів, та визначають спосіб життя, їх ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Ключові слова: детермінант, фактори, культура здоров'я, студенти, макросередовищні, мікросередовищні, особистісні детермінанти.

Ковинько М.С.. Теоретический анализ детерминированности культуры здоровья студентов. Одной из приоритетных задач современного общества является обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения при сохранении и укреплении его здоровья. Теоретический анализ отечественных и зарубежных источников, посвященных изучению методов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, свидетельствует о важности воспитания у студентов (период становления личности) культуры здоровья. Статья посвящена анализу основных детерминант культуры здоровья студентов. Дается определение дефиниции «детерминанты культуры здоровья студентов», рассматривает систему, включающую макросредовые, микросредовые и личностные детерминанты. Таким образом, обоснована система факторов, находящихся в причинно-следственных связях с поведением обучающихся, определяющих образ жизни, отношение студентов к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Ключевые слова: детерминант; факторы; культура здоровья; школьники; макросредовые, микросредовые, личностные детерминанты.

Kovinko M. Theoretical analysis of determinedness of student's health culture. Purpose to identify and analyze the determinants of health-preserving system-educational environment of the university. One of priority problems of modern society is ensuring harmonious development of younger generation at preservation and strengthening of its health. The theoretical analysis of the Ukraine and foreign sources devoted to studying of methods of preservation and strengthening of health of younger generation, testifies to importance of education at students (the period of active

development and formation of the personality) cultures of health. Article is devoted to the analysis of the main a determinant of culture of health of school students. The author makes definition «determinants of culture of health of school students», considers the system including makrosredovy, mikrosredovy and personal determinants. A review and theoretical analysis of the scientific literature. The article touches upon the theoretical aspects of youth health culture formation as a personal and social value. It shows the data analysis of the youth's state of health, interpretation of notions connected with the problem of health preservation and the formation of health and health support as a psychological and pedagogical problem. The author gives a number of areas oriented on students' health preservation in institutes of higher education. Thus, the system of the factors being in relationships of cause and effect with behavior being trained, defining way of life, the relation of children and teenagers to own health and health of people around is proved.

Key words: determinants; factors; culture health; students; makrosredovye, mikrosredovye, personal determinants.

Постановка проблеми. Культура здоров'я студентів є складовою частиною їх базової культури, що відображає усвідомлене ціннісне відношення до власного здоров'я, базується на веденні здорового способу життя, проявляється у повноцінному фізичному, психічному, духовно-моральному і соціальному розвитку.

Культура здоров'я студентів виражається у конструктивній поведінці, яка сприяє попередженню та подоланню хвороб. Беззаперечним фактом є залежність поведінки особистості від різних передумов, обставин, факторів та чинників, тобто детермінант, у тому числі історичних, релігійних, ідеологічних, національних, соціальних та інших. Відповідно виникає потреба аналізу, виявлення сутності та класифікації детермінант культури здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дефініція «детермінант» (лат. *determinare* – визначати) використовується багатьма вченими при спробах охарактеризувати причини певних дій, поведінки людей. Юдін Б.Г. характеризує детермінанту як будь-яку причину чи передуючу умову, явища події [8]. У великому Оксфордському тлумачному психологічному словнику під редакцією А. Ребера вказується, що існують наступні детермінанти: організменні (для визначення причинних факторів, які, як передбачається виникають всередині організму); генетичні (для визначення детермінант, що вважаються спадковими); середовищні (для визначення детермінант, що знаходяться у зовнішньому середовищі); ситуаційні (для миттєвих детермінант чи конкретних дій); особистісні (ті, що походять від властивостей особистості). Деякі науковці визначають світоглядні детермінанти культури здоров'я як образи, цінності, ідеали і цілі, особистісні смисли, загальні знання, способи діяльності, спілкування і поведінки інтегровані одне з одним у цілісне, багаторівневе і багатокomпонентне духовне утворення через актуалізацію, активізацію діяльності суб'єкта у пошуку його смисложиттєвих орієнтирів [1, 3, 4, 9, 13]. Погіршення в останні десятиліття стану здоров'я студентської молоді асоціюється з низкою об'єктивних і суб'єктивних причин: несприятливими соціально-економічними умовами, практикою навчальної діяльності, відсутністю механізму стимуляції культури здорового способу життя, низькою активністю по відношенню до свого здоров'я, зниженням інтересу студентів до гармонії духовного і фізичного начал особистості [2, 6, 7, 10]. Постійно зростає кількість молодих людей, що потрапили під фізіологічну і психологічну залежність від психоактивних речовин, комп'ютерів та ін. Значною мірою негативний вплив зумовлений соціальними потрясіннями, «поточним соціальним стресом», тривожністю, страхом, апатією, агресією, що негативно впливає на психічне здоров'я [2, 5, 12]. У якості системо формуючих детермінант здоров'язберігаючої освіти, що відображають культуродоцільні аспекти здоров'я особистості фахівці розглядають необхідність виховання у молоді культури здоров'я, формування ціннісних основ здорового способу життя, розвиток здоров'я орієнтованих ініціатив для прояву та реалізації себе у соціумі та майбутній роботі [5, 7, 14]. Питання здоров'язбереження та формування культури здоров'я студентської молоді досліджуються у різних напрямках педагогами, психологами, медиками. Та на жаль недостатньо уваги приділяється комплексному, системному аналізу здоров'яформуючих детермінант студентів. Зважаючи на актуальність проблеми здоров'язбереження та формування здоров'я студентської молоді, важливим та актуальним є визначення та аналіз основних чинників, що впливають на формування культури здоров'я студентів, проведення комплексного теоретичного аналізу та класифікації детермінант здоров'я.

Мета, завдання і методи роботи.

Мета – визначити та проаналізувати детермінанти культури здоров'я студентської молоді.

Завдання: систематизувати та класифікувати фактори, що визначають культуру здоров'я студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Розглядаючи детермінанти культури здоров'я студентів, ми схильні до наступної інтерпретації даного феномену. Детермінанти культури здоров'я студентів – ініціюючі фактори, що знаходяться у причинно-наслідкових зв'язках з їх поведінкою, визначають спосіб життя, відношення студентів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Для проведення аналізу детермінант культури здоров'я студентів визначимо основні їх категорії. Посилаючись на дослідження, проведені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, можна констатувати, що чотири основних фактори забезпечують здоров'я сучасної людини: генетичні

фактори – 15-20 %; стан оточуючого середовища – 20-25%; медичне забезпечення – 10-15%; умови і спосіб життя – 50-55%.

У якості незалежних детермінант здоров'я студентів ми розглядаємо наступні групи факторів:

- 1) фактори біологічної спадковості (наявність хронічних захворювань у матері);
- 2) фактори соціального і фізичного оточення (соціально-демографічний тип сім'ї, матеріальний стан сім'ї, що характеризує можливість отримувати медичні послуги та займатися у спортивно-оздоровчих комплексах, фітнес-центрах; тип та розмір житла; тип поселення);
- 3) фактори, що характеризують процес сімейного виховання (наявність у батьків психічних розладів, депресій та нервових розладів); спосіб життя батьків (вживання алкоголю, паління, заняття фізичними вправами);
- 4) поведінкові фактори студентів (заняття фізичними вправами у вільний від занять час, режим праці та відпочинку, вживання психоактивних речовин, паління).

Аналізуючи праці вчених та спеціалістів всесвітніх організацій, що досліджували фактори, які впливають на здоров'я людини, ми не знайшли принципово відмінних класифікацій детермінант культури здоров'я підлітків, тому вважаємо за необхідне запропонувати наступну систему детермінант. На нашу думку детермінанти культури здоров'я студентів діляться на три основних блоки: макросередовищні, мікросередовищні і особистісні. Розглянемо та проаналізуємо основні складові виділених блоків.

У світовому масштабі молоді люди мають різні життєві можливості, на їх здоров'я і процес виховання культури здоров'я справляють вплив у першу чергу детермінанти макросередовища.

Макросередовищні детермінанти культури здоров'я студентів – це об'єктивно існуючі фактори і умови, що опосередковано впливають на процес формування ціннісного відношення до здоров'я. До них ми відносимо: природньо-географічні, соціально-економічні, культурні.

Природньо-географічні фактори - сукупність природних умов: клімат, рельєф, вода, рослинний і тваринний світ та ін., залучених до життєдіяльності молоді. Глобальні несприятливі зміни в оточуючому середовищі: зміни клімату, руйнування стратосферного озону, втрата біологічного різноманіття, зміни в гідрологічних системах та запасах прісної води, деградація земель та ін. справляють значний негативний вплив на здоров'я молоді. Відповідно, однією із важливих частин природньо-географічної детермінанти у даному аспекті є спрямованість суспільства на призупинення деградації екосистем [15]. При цьому залучення студентів до діяльності із попередження виснаження природного капіталу Землі є частиною процесу виховання у них культури здоров'я.

Соціально-економічні фактори (інвестиції у примноження ресурсів здоров'я молоді; рівень економічного розвитку країни визначає витрати на охорону здоров'я, проекти у сфері збереження та зміцнення здоров'я, розвиток фізкультурно-оздоровчої інфраструктури). Одним із пріоритетних напрямків соціально-економічного забезпечення процесу виховання культури здоров'я студентів є покладання відповідальності різних ланок соціально-економічних структур за збереження і зміцнення здоров'я молоді, фінансування такої роботи та забезпечення нормальних умов для навчальної та у майбутньому професійної діяльності. Крім того повинні діяти законодавчі та нормативні акти, що підтверджують право людини на здоров'я, що визначають механізми їх реалізації через державні, господарські та соціальні інститути. У короткому звіті Комісії із соціальних детермінант здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що щоденні умови, в яких живуть люди справляють великий вплив у питаннях справедливості у відношенні здоров'я. Доступ до якісних умов життя, чистої води, санітарно-гігієнічних умов, фізкультурно-оздоровчих об'єктів є правом людини та базовими потребами для здорового життя. Основними принципами дій для досягнення даних потреб є: покращення умов повсякденного життя – умов, у яких люди проживають та працюють; подолання несправедливості розподілу влади, грошей та ресурсів – структурних рушійних сил цих умов повсякденного життя – на глобальному, національному та місцевому рівнях; оцінка масштабу проблеми, оцінка дій, розширення інформаційної бази, розвиток кадрових ресурсів, які готуються з питань соціальних детермінант здоров'я, підвищення інформованості суспільства відносно соціальних детермінант здоров'я [8, 11]. Ціннісні орієнтації, що склалися на рівні соціального середовища значною мірою впливають на виховання культури здоров'я молоді. Очевидним є існуюча залежність між оптимально створеними соціальними можливостями ведення здорового способу життя, включаючи стимулювання фізичної активності, організацію правильного режиму праці та відпочинку, харчування та усвідомленням, прийняттям ще у юнацькому віці індивідуальної траєкторії формування та розвитку культури здоров'я. Аналіз культурних детермінант (вплив культурних факторів, культурного змісту на студентів у цілому та відношення особистості до здоров'я зокрема), що впливають на виховання культури здоров'я студентів, дозволяє виявити низку особливостей, якими відрізняються різні культури: національний характер, сприйняття, мислення, цінності, поведінка, соціальні відносини, конфесійні та етнокультурні традиції та ін. Ієрархію культурних детермінант можна представити двома рівнями:

- культурно-історичні детермінанти: традиції, забобони, прикмети, ідеали, життєвий досвід збереження здоров'я, успадковані від попередніх поколінь;

- культуродоцільні детермінанти: сукупність сучасних знань, цінностей, норм, ідеалів, установок пов'язаних з уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя, які забезпечують необхідні передумови для особистісного освоєння, засвоєння, присвоєння культури здоров'я.

З даної ієрархії випливає, що формування і реалізація студентами певного способу життя здійснюється у процесі культурного розвитку людини, коли відбувається сходження від загального історичного досвіду, знань про здоров'я і способи його збереження до суб'єктивізму процесу виховання культури здоров'я особистості.

Мікросередовищні детермінанти культури здоров'я студентів – це об'єктивно існуючі фактори і умови, які безпосередньо впливають на процес формування ціннісного відношення до здоров'я у студентів. Серед даних факторів виділені освітні і сімейні.

Освітні детермінанти – фактори, що забезпечують формування усвідомленого ціннісного відношення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя засобами, прийомами, методами навчання і виховання в умовах вищого навчального закладу. Смісловим ядром навчального процесу є самосвідомість студентів, що передбачає наявність у них цілей і мотивів, які спонукають проявляти культуру здоров'я у повсякденному житті. Відповідно, визначальним фактором виховання культури здоров'я студентів є створення викладачем умов для розвитку їх самосвідомості, яка буде, перш за все, орієнтована на ціннісне відношення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. При цьому сам викладач як взірць поведінки і здорового способу життя має володіти високим рівнем культури здоров'я.

Сімейні детермінанти – фактори пов'язані із створенням умов повноцінного фізичного, психічного, духовно-морального і соціального розвитку студентів у сім'ї та орієнтацією кожного з її членів на здоровий спосіб життя. Сімейна атмосфера грає основоположну роль у процесі розвитку і формування звичок життєдіяльності студентів. Особистий приклад, зацікавленість батьків у збереженні власного здоров'я своїх дітей, їх усвідомленість з питань організації здорового способу життя забезпечують ефективно залучення всіх членів сім'ї до процесу виховання культури здоров'я.

Особистісні детермінанти культури здоров'я студентів – характеристики індивіда, що відображають специфіку особистості та обумовлюють прояв культури здоров'я. Серед особистісних детермінант виділимо біологічні, інтеріоризаційні та екстеріоризаційні. До біологічних особистісних детермінант слід віднести спадкові та функціональні фактори. Спадкові фактори (генетичні ресурси) – особливості організму, що закладаються у процесі внутрішньоутробного розвитку, обумовлені низкою екзо- і ендогенних причин та представляють фактичну чи потенціальну цінність для здоров'я. Будь-яке погіршення здоров'я людини можна розглядати як результат взаємодії її індивідуальних генетичних ресурсів з оточуючим середовищем. Близько 10% хвороб визначаються генами, які обумовлюють схильність до них. Варто також зазначити, що вживання алкоголю, психоактивних речовин, паління, венеричні інфекції, надмірні емоційні реакції на стреси наносять великої шкоди організму матері, та майбутньої дитини. У результаті така дитина у майбутньому приречена на складності у процесі освоєння культури здоров'я.

Функціональні фактори – індивідуальні морфологічні і функціональні можливості організму, які характеризуються:

- фізичним розвитком (сукупністю морфологічних показників, що визначають фізичну працездатність і рівень біологічного стану організму у певний момент часу);
- фізичним станом (функціональною готовністю основних систем організму забезпечувати його працездатність);
- динамікою захворюваності (сукупністю захворювань, зареєстрованих за певний період часу);
- самопочуттям (комплексними індивідуальними відчуттями, що вказують на фізіологічну, психологічну комфортність індивіда).

Прояв культури здоров'я студента можна охарактеризувати зовнішньою (фізичною) і внутрішньою (психічною) сторонами, тобто одночасно проходять два процеси: інтеріоризація і екстеріоризація. Виходячи із даного розуміння, виділимо інтеріоризаційні і екстеріоризаційні детермінанти культури здоров'я студентів.

Інтеріоризаційні детермінанти культури здоров'я студентів – фактори, які впливають на формування когнітивних аспектів культури здоров'я шляхом набуття, розуміння, аналізу, перетворення і використання знань про здоров'я через засвоєння зовнішніх дій і соціальних форм спілкування. До визначених детермінант можна віднести: сформованість соціально-психологічного ядра особистості, світогляду, системи цінностей, орієнтацій і установок на оволодіння культурою здоров'я. Індивідуальний потенціал здоров'я студента (імунітет, статус харчування, ціннісне відношення до свого здоров'я, знання про здоровий спосіб життя, здатність протидіяти стресу, емоційна стійкість, здатність до самозахисту).

Екстеріоризаційні детермінанти культури здоров'я студентів – фактори, які впливають на формування активних аспектів культури здоров'я, що виражаються у активній, цілеспрямованій, самоконтрольованій діяльності, спрямованій на збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих. До даних факторів необхідно віднести позитивний особистий досвід освоєння культури здоров'я, що характеризується виключенням шкідливих звичок; дотриманням правил особистої гігієни, режиму сну, раціональним харчуванням; систематичних занять фізичними вправами, загартуванням, активною поведінкою і позитивною взаємодією у соціумі.

ВИСНОВКИ. Таким чином, теоретичний аналіз основних детермінант культури здоров'я студентів дозволяє виявити не лише позитивні предиктори її виникнення, але й зробити висновок про те, що організувати ефективну роботу з її виховання можна лише при врахуванні багаточисельних факторів, які впливають на даний процес. Перспективними є подальші наукові пошуки з визначення системоформуючих детермінант здоров'я студентів у освітньому просторі вузу та напрямків здоров'язберігаючої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Башавець Н.А. Компетентність та компетенція майбутніх фахівців з проблеми здоров'язбереження / Н.А. Башавець // Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д.Ушинського: зб. наук. пр. – Одеса, 2010. – № 5-6. – С. 201-208.
2. Виленский, В.К. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / В.К. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1994. -№ 9. - С. 9-15.
3. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 225 с.
4. Горбушина, С. Н. Мироззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горбушина С.Н. - Ижевск, 2005. - 396 с.
5. Дмитриева, Е. В. Социальные аспекты здоровья и здравоохранения: конфликты в рамках теории // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. - 1999. - Вып. 15. - С. 29-50.
6. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
7. Кузьмин, А.М. Принципы формирования здоровьесориентированного сознания студентов / А.М. Кузьмин, М.Р. Валетов // Физическая культура и спорт в системе жизнедеятельности человека: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. В.А. Вострикова, Н.В. Сократова. - Оренбург: Изд-во ОГПУ' 2005. -288 с.
8. Юдин, Б.Г. Здоровье: факт, норма, ценность / Б.Г. Юдин // Мир психологии. -2000. -№ 1. - С. 54-68.
9. Attractive side: conflicting views on controversial issues of health and sanizma / ed. Eline L.Daniel. – [3 rd ed.]. – New York: Macgrav Hill, 1998. – 372 p.
10. Balch James, F. Balch Phyllis A. Recipe for a healthy diet. – [2 ed.]. – New York: Publishen Grou, 1997. – 600 p.
11. Biddle S. Physical Activity, Health and Well. – Being. – Quebec City, 1995. –P. 135-151.
12. Dale B. Hahn, Wayne A. Payne Focusing on health. – [3 rd ed.]. – USA: McGraw Hill, 1997. – 619 p.
13. Jensen B. Two paradigms in health education / B. Jensen. – Denmark, 1996. –88 p.
14. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. – Alexandria, 2003. – Vol. 61, № 4. – P.70-73.
15. Yuori J. Health, position paper / J. Yuori, P. Fentem // The Significance of Sport for Society. – Strasbourg: Council of Europe Press, 1995. – P. 11-90

Козлова Е. Ворфоломеева Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Козлова Е.К., Ворфоломеева Л. Оценка индивидуальных показателей физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков. Актуальность обусловлена необходимостью проведения мониторинга физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, позволяющего оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные стороны и лимитирующие звенья в подготовленности каждого конкретного спортсмена для индивидуализации тренировочного процесса. **Цель.** Выявить индивидуальные характеристики физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, которые находятся на этапе подготовки к высшим достижениям. **Результаты работы.** Выделено три типа квалифицированных лыжников гонщиков по проявлению двигательных качеств: первый – характерен для группы спортсменов, которые в большей степени способны к проявлению скоростной выносливости, второй – объединяет спортсменов с преимущественным проявлением специальной выносливости, третий – характерен для группы лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем скоростной, скоростно-силовой, так и в специальной выносливости. **Выводы.** На этапе подготовки к высшим достижениям основное внимание должно быть сконцентрировано на повышение тех двигательных качеств, к которым у спортсмена имеется выраженная предрасположенность. Применительно к остальным качествам и способностям тренировка должна носить в основном поддерживающий характер.

Ключевые слова: выносливость, лыжники-гонщики, физическая подготовленность, этап