

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14–22 ЛЕТ ДЛЯ ОТБОРА В ГРУППЫ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОНКАХ НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ

*И.В. Листонад*¹, канд. пед. наук, профессор,

*Н.А. Демко*¹, канд. пед. наук, доцент,

*В.М. Киселев*², канд. пед. наук, профессор,

*М.К. Воронай*¹,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Белорусский государственный университет

Статья посвящена исследованию уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–22 лет. На основании анализа научно-методической литературы выявлены наиболее информативные тесты для контроля уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков. Разработаны оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–22 лет.

RESEARCH OF THE LEVEL OF HIGH-SPEED AND POWER PREPAREDNESS OF SKIERS-RACERS AGED 14–22 FOR SELECTION IN GROUPS OF ATHLETES SPECIALIZING IN RACES AT SPRINT DISTANCES

The article is devoted to research of the level of high-speed and power preparedness of skiers-racers aged 14–22. On the basis of the analysis of methodological literature the most informative tests for control of the level of high-speed and power preparedness of skiers-racers are revealed. Rating scales of high-speed and power preparedness of skiers-racers aged 14–22 are developed.

Введение. В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в лыжных гонках, включением в программу соревнований спринтерских дисциплин, машинной подготовкой трасс, появлением качественно нового инвентаря и лыжной смазки возникла необходимость совершенствования методики скоростно-силовой тренировки, моделирования скоростно-силовых характеристик. В современных условиях без высокого уровня скоростно-силовой подготовленности добиться высоких спортивно-технических результатов в лыжном спринте представляется весьма трудной задачей, так как от уровня скоростно-силовой подготовленности в значительной степени зависит скорость передвижения лыжника.

Анализ специальной литературы показал, что из множества тестов наиболее информативными по определению уровня скоростно-силовой подготовленности являются следующие:

а) для определения уровня развития быстроты – бег на отрезке длиной 30 м с хода (с) [1, 2];

г) для определения уровня скоростно-силовой подготовленности рекомендуется использовать тесты с регистрацией количества движений за 15 с – прыжки в длину с места (м, см), количество переходов из виса на перекладине в вис согнувшись спереди (количество раз за 15 с) [3–6], 5-кратный прыжок в длину с места с ноги на ногу (м, см) [7, 8], прыжок вверх по В.М. Абалакову без замаха рук (см), выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног (количество раз за 15 с) [9]; сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз за 15 с) [10].

На летне-осеннем этапе подготовительного периода 2014 г. были проведены исследования по определению уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–22 лет.

В исследованиях приняли участие 106 лыжников.

Индивидуальные характеристики показателей скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–22 лет позволили разработать среднегрупповые характеристики этих показателей (таблица 1.).

Таблица 1. – Среднегрупповые значения результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–22 лет

№ п/п	Тесты	Возраст								
		14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	Бег 30 м с хода, с	4,17	3,97	3,71	3,68	3,58	3,51	3,50	3,47	3,45
2	Прыжок вверх по В.М. Абалакову без замаха рук, см	29,25	30,38	36,75	38,50	39,00	40,14	41,14	41,71	42,29
3	Переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди, кол-во раз за 15 с	5,50	6,50	6,75	9,50	9,57	10,71	10,86	11,00	11,71
4	Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	37,63	37,50	39,38	42,13	43,86	46,00	47,14	47,29	48,71
5	Прыжок в длину с места, м	1,88	2,07	2,31	2,40	2,44	2,47	2,51	2,55	2,57
6	Пятикратный прыжок в длину с места, м	9,84	10,56	11,39	12,21	12,23	12,32	12,50	12,59	12,73
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	10,63	11,25	13,63	15,50	16,29	18,71	20,00	20,57	20,86

Среднегрупповые характеристики тестирования скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков легли в основу разработки оценочных шкал.

Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков представлены в таблицах 2.–10.

Таблица 2. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>4,78	4,77–4,43	4,42–3,93	3,92–3,57	<3,56
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без замаха рук, см	<21,36	21,36–26,04	26,05–32,45	32,46–37,13	>37,13
Переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<1,85	1,85–4,01	4,02–6,98	6,99–9,14	>9,14
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<33,58	33,58–35,98	35,99–39,26	39,27–41,66	>41,66
Прыжок в длину с места, м	<1,57	1,57–1,75	1,76–2	2,01–2,18	>2,18
Пятикратный прыжок в длину с места, м, см	<8,46	8,46–9,27	9,28–10,39	10,4–11,2	>11,2
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<1,62	1,62–6,96	6,97–14,28	14,29–19,62	>19,62

Таблица 3. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 15 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>4,39	4,38–4,15	4,14–3,8	3,79–3,55	<3,54
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без замаха рук, см	<23,77	23,77–27,69	27,7–33,05	33,06–36,97	>36,97
Переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<4,52	4,52–5,69	5,7–7,3	7,31–8,47	>8,47
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<30,83	30,83–34,79	34,8–40,2	40,21–44,16	>44,16
Прыжок в длину с места, м	<1,73	1,73–1,93	1,94–2,2	2,21–2,39	>2,39
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<9,68	9,68–10,2	10,21–10,91	10,92–11,42	>11,42
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<5,68	5,68–8,98	8,99–13,51	13,52–16,81	>16,81

Таблица 4. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 16 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>4,07	4,06–3,86	3,85–3,56	3,55–3,34	<3,33
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<27,58	27,58–33,02	33,03–40,47	40,48–45,91	>45,91
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<3,99	3,99–5,62	5,63–7,87	7,88–9,5	>9,5
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<35,23	35,23–37,69	37,7–41,05	41,06–43,51	>43,51
Прыжок в длину с места, м	<2,1	2,1–2,22	2,23–2,38	2,39–2,5	>2,5
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<10,62	10,62–11,07	11,08–11,7	11,71–12,15	>12,15
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<9,88	9,88–12,1	12,11–15,14	15,15–17,36	>17,36

Таблица 5. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 17 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>4,13	4,12–3,87	3,86–3,49	3,48–3,22	<3,21
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<31,72	31,72–35,74	35,75–41,25	41,26–45,27	>45,27
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<5,85	5,85–8,01	8,02–10,98	10,99–13,14	>13,14
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<37,5	37,5–40,24	40,25–44	44,01–46,74	>46,74
Прыжок в длину с места, м	<2,26	2,26–2,34	2,35–2,46	2,47–2,54	>2,54
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<11,86	11,86–12,06	12,07–12,34	12,35–12,54	>12,54
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<9,19	9,19–12,93	12,94–18,06	18,07–21,8	>21,8

Таблица 6. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 18 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>4	3,99–3,76	3,75–3,41	3,4–3,16	<3,15
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<33,35	33,35–36,7	36,71–41,29	41,3–44,64	>44,64
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<7,95	7,95–8,91	8,92–10,22	10,23–11,18	>11,18
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<41,25	41,25–42,79	42,8–44,91	44,92–46,45	>46,45
Прыжок в длину с места, м	<2,28	2,28–2,37	2,38–2,5	2,51–2,59	>2,59
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<11,78	11,78–12,04	12,05–12,41	12,42–12,67	>12,67
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<12,62	12,62–14,79	14,8–17,77	17,78–19,94	>19,94

Таблица 7. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 19 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>3,72	3,71–3,61	3,6–3,43	3,42–3,30	<3,29
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<36,27	36,27–38,57	38,58–41,71	41,72–44	>44
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<8,87	8,87–9,96	9,97–11,46	11,47–12,55	>12,55
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<42,18	42,18–44,44	44,45–47,55	47,56–49,81	>49,81
Прыжок в длину с места, м	<2,33	2,33–2,41	2,42–2,52	2,53–2,6	>2,6
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<11,81	11,81–12,11	12,12–12,53	12,54–12,82	>12,82
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<16,87	16,87–17,96	17,97–19,46	19,47–20,55	>20,55

Таблица 8. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 20 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>3,68	3,67–3,58	3,57–3,43	3,42–3,32	<3,31
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<38,91	38,91–40,23	40,24–42,04	42,05–43,36	>43,36
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<8,63	8,63–9,95	9,96–11,76	11,77–13,08	>13,08
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<42,52	42,52–45,26	45,27–49,02	49,03–51,75	>51,75
Прыжок в длину с места, м	<2,36	2,36–2,45	2,46–2,57	2,58–2,66	>2,66
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<12,33	12,33–12,42	12,43–12,57	12,58–12,66	>12,66
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<16,43	16,43–18,54	18,55–21,45	21,46–23,56	>23,56

Таблица 9. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 21 года

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>3,58	3,57–3,52	3,51–3,42	3,41–3,35	<3,34
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<38,73	38,73–40,5	40,51–42,92	42,93–44,68	>44,68
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<7,98	7,98–9,77	9,78–12,22	12,23–14,01	>14,01
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<43,75	43,75–45,84	45,85–48,72	48,73–50,81	>50,81
Прыжок в длину с места, м	<2,43	2,43–2,5	2,51–2,59	2,6–2,66	>2,66
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<12,37	12,37–12,49	12,5–12,67	12,68–12,79	>12,79
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<17,42	17,42–19,29	19,3–21,85	21,86–23,71	>23,71

Таблица 10. – Оценочные шкалы скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 22 лет

Тест	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м с хода, с	>3,54	3,53–3,49	3,48–3,41	3,4–3,36	<3,35
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	<39,31	39,31–41,07	41,08–43,49	43,5–45,26	>45,26
Переход из вися на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с, кол-во раз	<9,06	9,06–10,63	10,64–12,79	12,8–14,36	>14,36
Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с, кол-во раз	<45,05	45,05–47,22	47,23–50,2	50,21–52,37	>52,37
Прыжок в длину с места, м	<2,43	2,43–2,51	2,52–2,62	2,63–2,7	>2,7
Пятикратный прыжок в длину с места, м	<12,2	12,2–12,51	12,52–12,93	12,94–13,24	>13,24
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с, кол-во раз	<18,63	18,63–19,95	19,96–21,76	21,77–23,08	>23,08

Разработанные оценочные шкалы включают нормативы: низкий (1), ниже среднего (2), средний (3), выше среднего (4) и высокий (5) по каждому из тестовых упражнений.

Использование вышеприведенных нормативов позволит эффективно осуществлять не только отбор перспективных лыжников-гонщиков, способных быстро и мощно пробегать спринтерские дистанции, но и эффективно контролировать и управлять развитием скоростно-силовых качеств в процессе тренировок.

Анализ скоростно-силовой подготовленности лыжников 14–22 лет по результатам тестирования позволяет отметить линейную положительную динамику регистрируемых показателей с повышением квалификации и возраста (рисунки 1.–14.). Однако темпы прироста показателей скоростно-силовых качеств в различных тестах от возраста к возрасту имеют свои особенности.

В теории и практике спорта выявлены благоприятные, наиболее чувствительные периоды для интенсивного развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств [11, 12].

При этом быстрота наиболее интенсивно развивается с 12–13 лет и заканчивается в 16 лет; а темп движений с 11 до 25 лет.

В лыжных гонках учебно-тренировочный процесс начинается с 9–10 лет и направлен в первые годы получения образования, как правило, на развитие физических качеств и общей выносливости [13]. Тренировочные нагрузки, способствующие развитию быстроты, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств постепенно увеличиваются.

С 16-летнего возраста (СПС 2-го года получения образования) рекомендуется значительно увеличивать как объем циклических средств, так и объем интенсивных тренировок [14].

Закономерности развития спортивной формы и технического мастерства лыжников-гонщиков основаны на создании адаптационной базы организма спортсмена, на основании которой можно значительно увеличивать интенсивность и объемы тренировочных нагрузок [15, 16].

Проведенные исследования позволяют отметить, что по показателям уровня развития быстроты (тест «Бег 30 м с хода») наблюдаются существенные изменения скорости бега с увеличением возраста до 19 лет (уменьшение времени выполнения теста с 14 до 19 лет составляет 0,66 с), а затем эти изменения хотя и имеют положительную динамику, но улучшение времени составляет всего от 0,01 до 0,03 с (рисунки 1., 2.).

Также следует отметить, что наибольшее улучшение времени преодоления 30-метрового отрезка с хода наблюдается у спортсменов 15–16-летнего возраста.

Возраст 15–16 лет также оказался самым результативным (благоприятным) при тестировании скоростно-силовых качеств: «Прыжок вверх по В.М. Абалакову» (рисунки 3., 4.); «Прыжок в длину с места» (рисунки 9., 10.); «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях» (рисунки 13., 14.).

Примечательно, что при выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях» наблюдаются два пика существенного прироста результатов (в возрасте 15–16 лет и 18–19 лет).

При выполнении тестов «Пятикратный прыжок в длину с места», «Переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди» скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков начинает возрастать с 14–15-летнего возраста, при этом наибольший прирост результатов наблюдается в 16–17-летнем возрасте, а затем проявляется стагнация приростов.

Анализ показателей скоростно-силовой подготовленности, отражающих координационные возможности лыжников-гонщиков в условиях скоростной работы (тест «Выпад правой, левая сзади на носок, смена положения ног») также показал, что наибольший прирост результата наблюдается у лыжников к 16–17-летнему возрасту. При этом интересен тот факт, что результат в данном тесте в возрасте 14–15 лет оказался отрицательным (рисунки 7., 8.).

Таким образом, полученные данные динамики показателей уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков 14–22 лет и темпы их прироста согласуются с данными научно-методической литературы.

Разработанные модельные характеристики показателей уровня скоростно-силовой подготовленности для лыжников-гонщиков 14–22 лет, специализирующихся в гонках на спринтерских дистанциях, позволят не только эффективно осуществлять отбор перспективных спортсменов, но и вносить коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

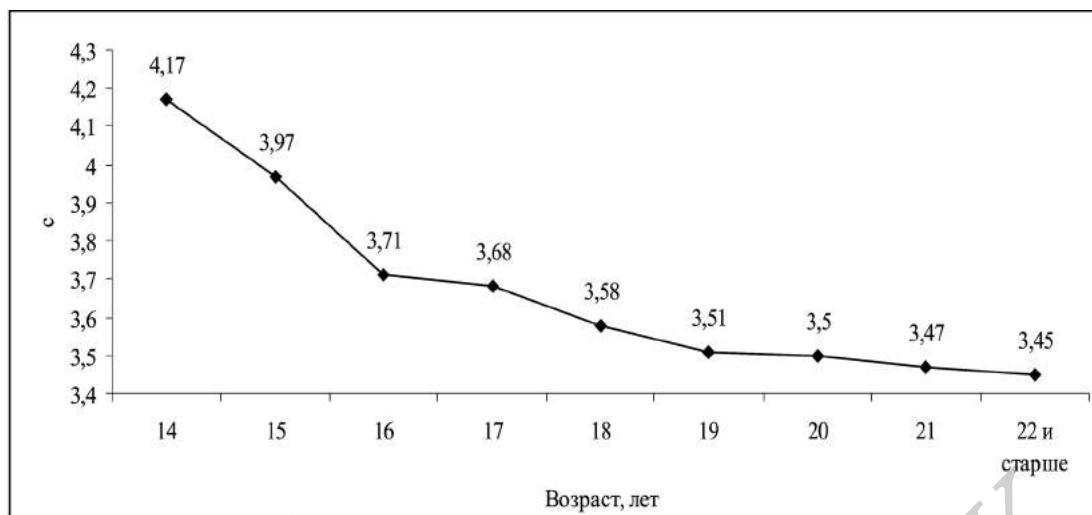


Рисунок 1. – Возрастная динамика уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков в тесте «Бег 30 м с хода»

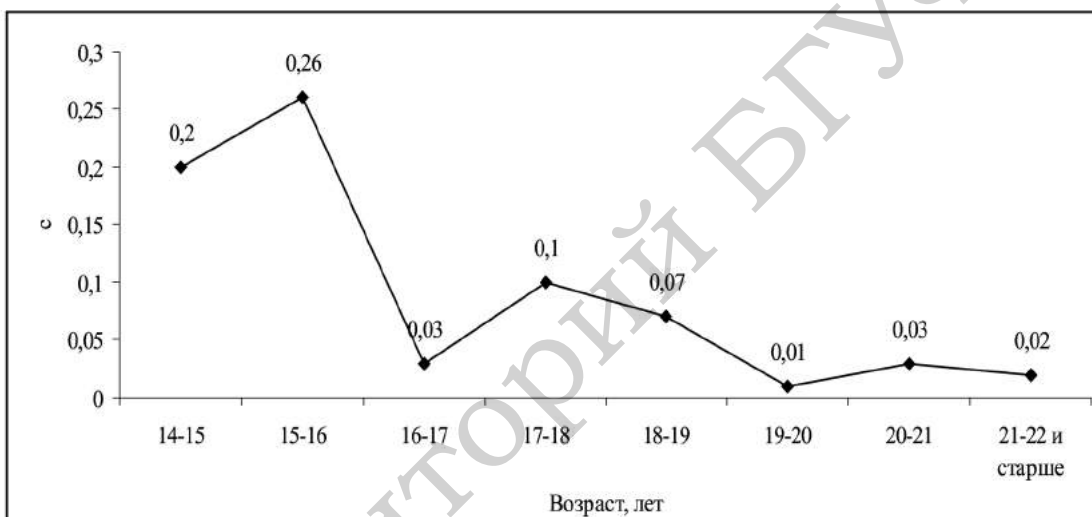


Рисунок 2. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Бег 30 м с хода»

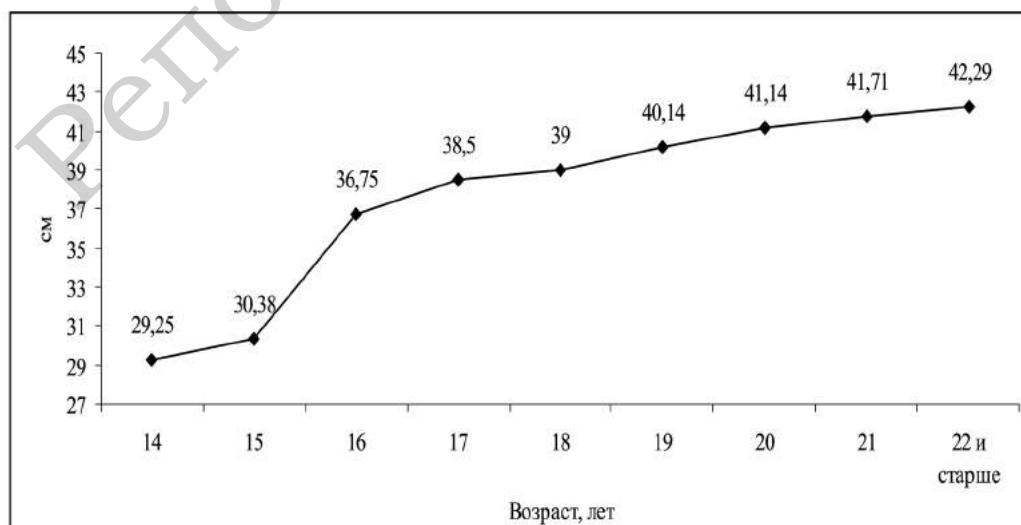


Рисунок 3. – Возрастная динамика уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков в тесте «Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук»

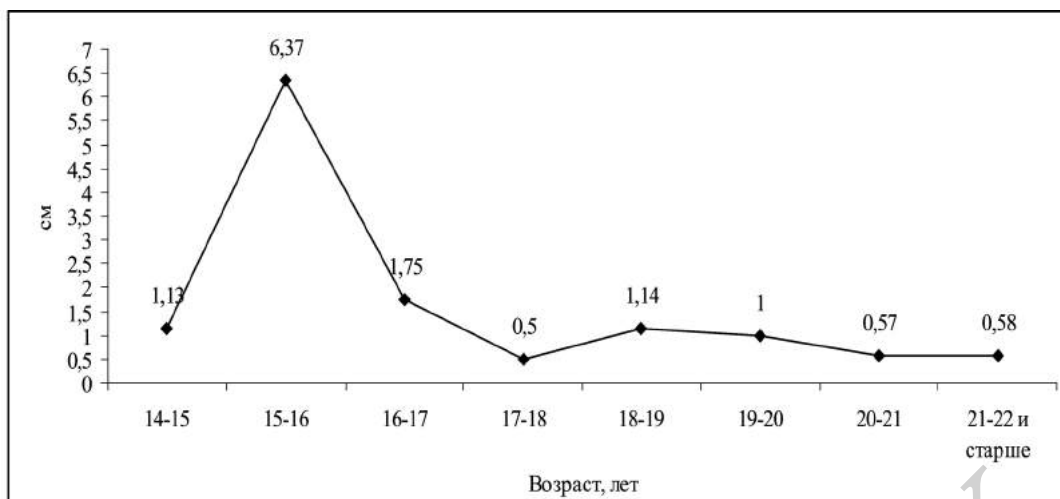


Рисунок 4. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук»

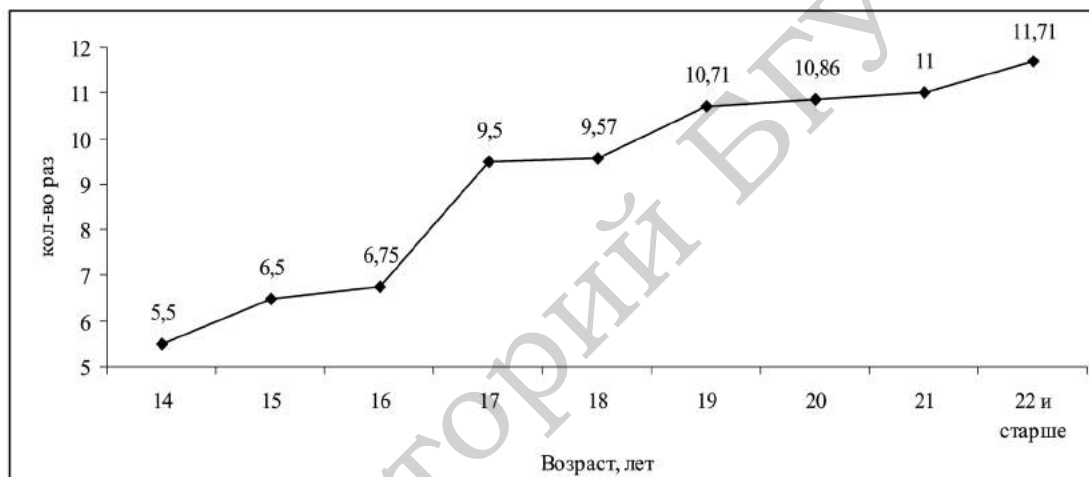


Рисунок 5. – Возрастная динамика уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста в тесте «Переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с»

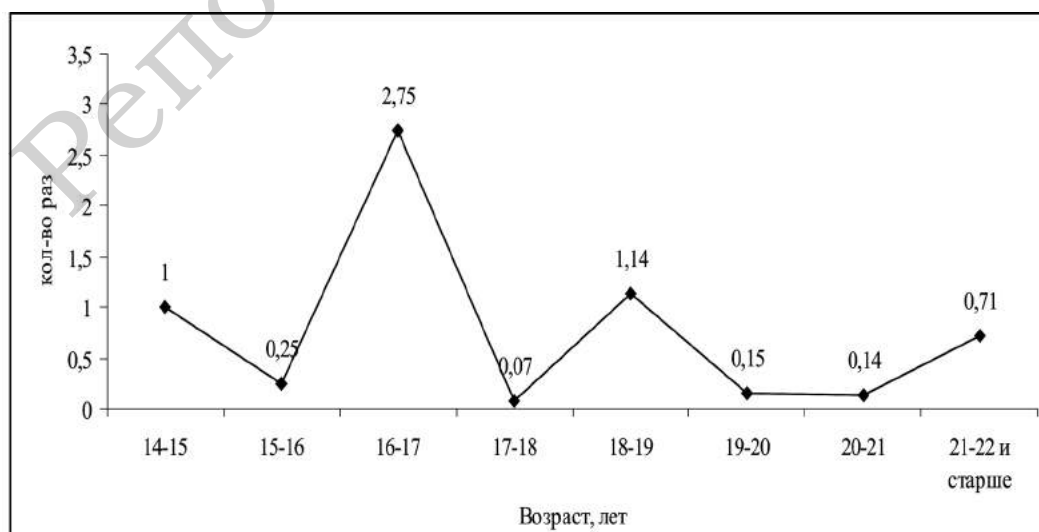


Рисунок 6. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Переход из виса на перекладине в вис согнувшись спереди за 15 с»

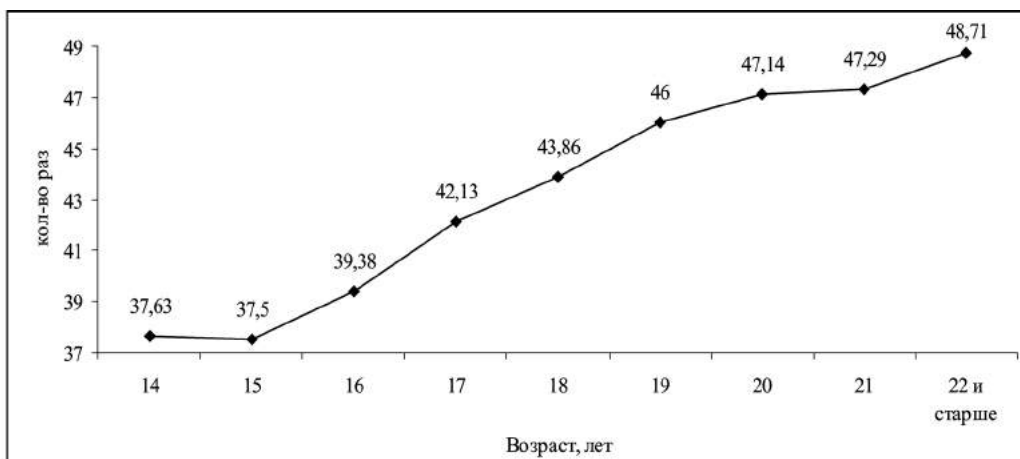


Рисунок 7. – Возрастная динамика уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста в тесте «Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с»

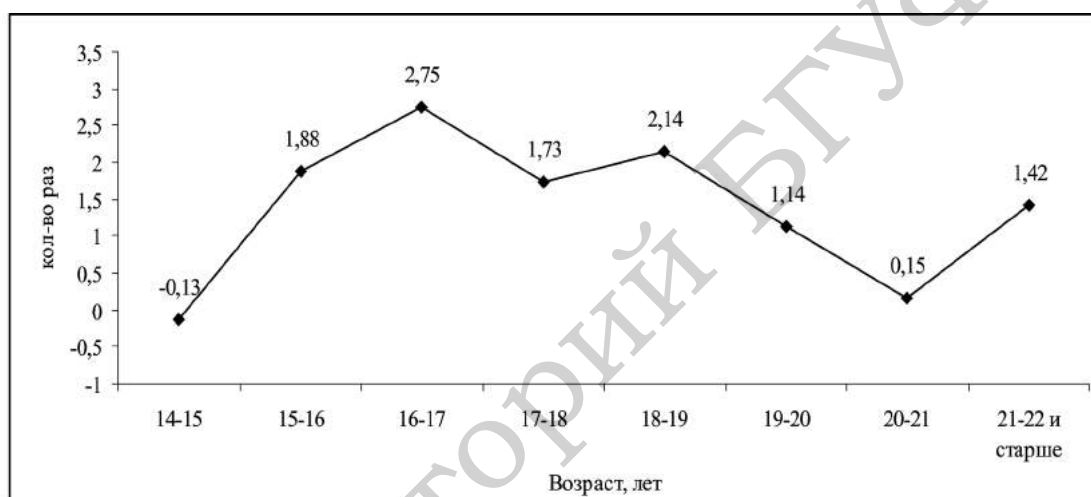


Рисунок 8. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Выпад правой ногой, левая сзади на носок, смена положений ног за 15 с»

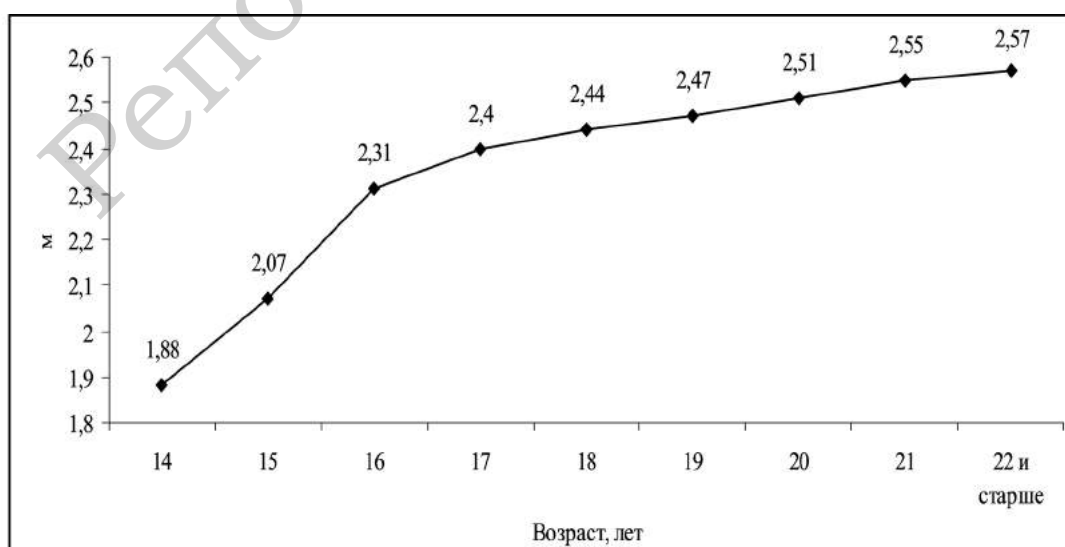


Рисунок 9. – Возрастная динамика уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста в тесте «Прыжок в длину с места»

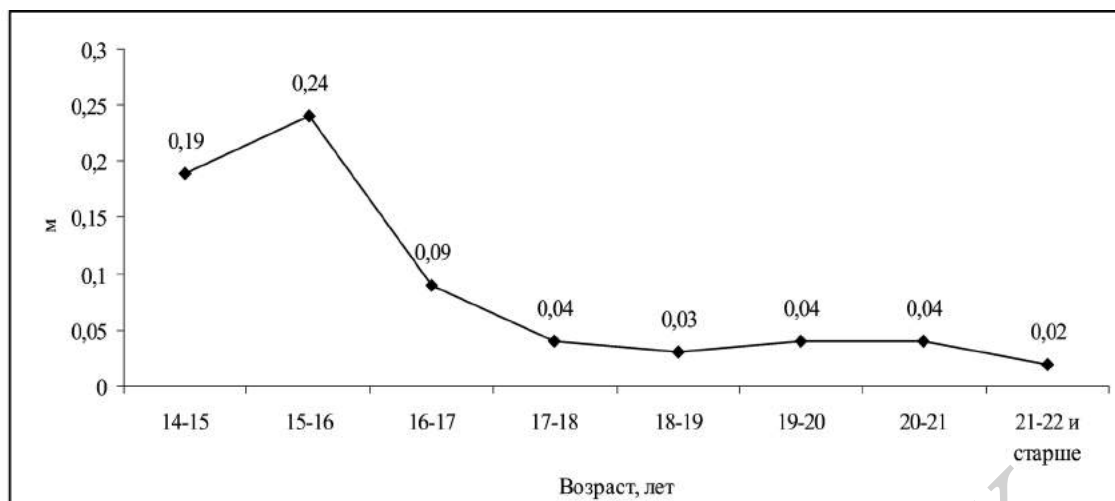


Рисунок 10. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Прыжок в длину с места»

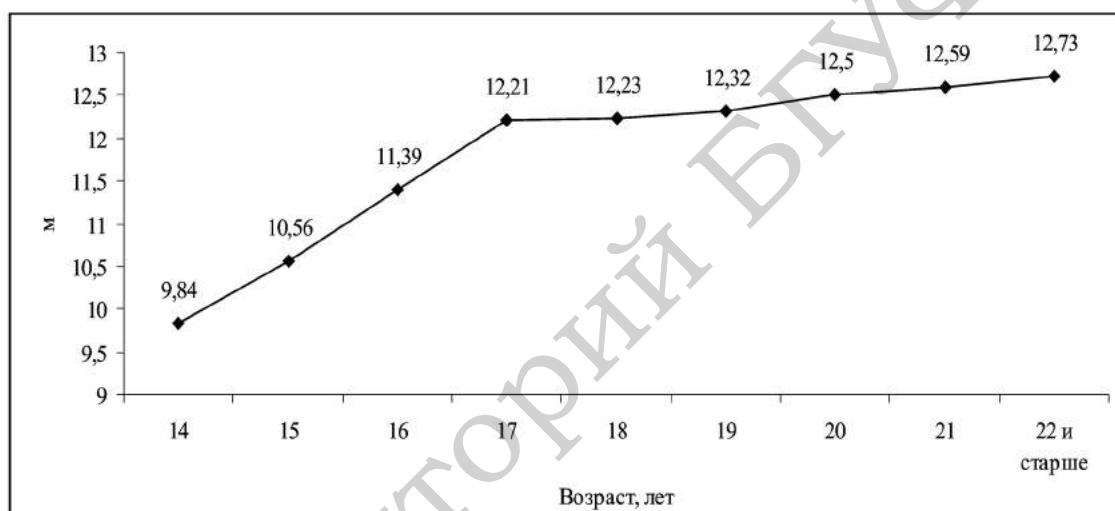


Рисунок 11. – Возрастная динамика уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста в тесте «Пятикратный прыжок в длину с места»

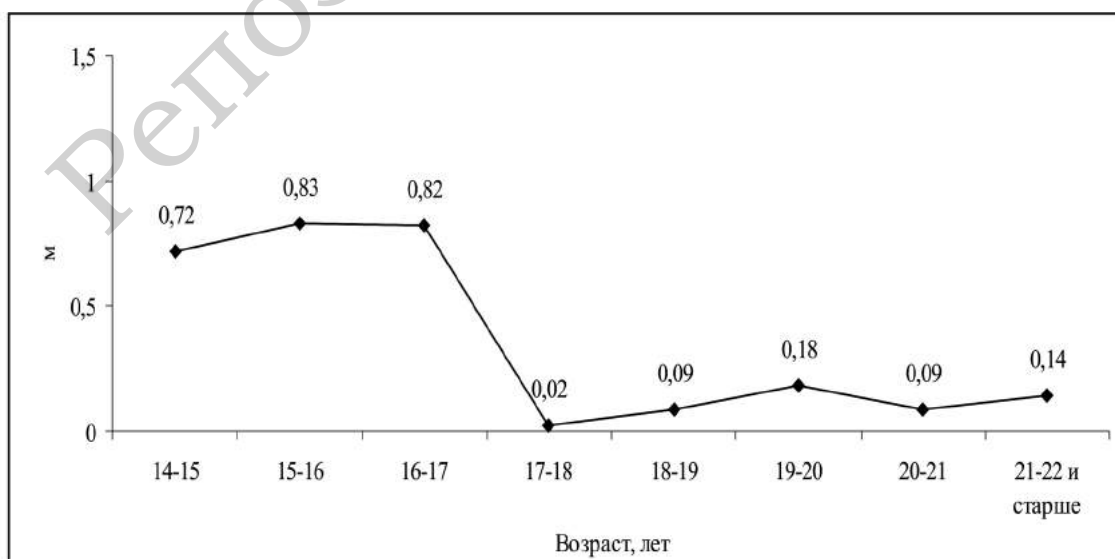


Рисунок 12. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Пятикратный прыжок в длину с места»

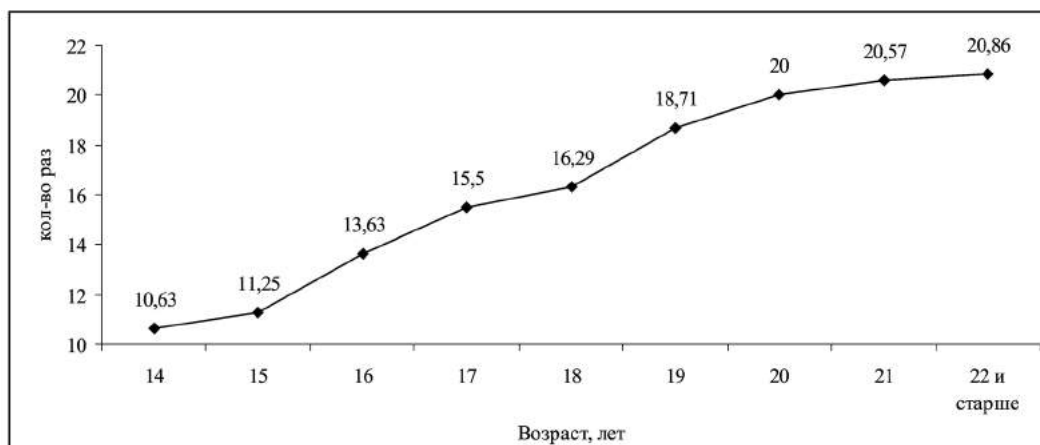


Рисунок 13. – Возрастная динамика уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с»

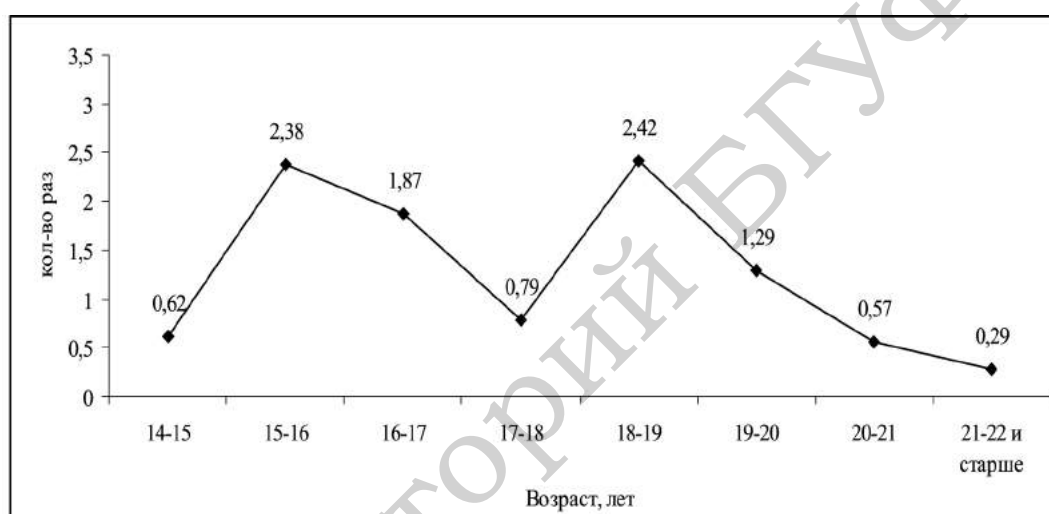


Рисунок 14. – Разница уровней скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста при выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 15 с»

На основании проведенных исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Определение уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков будет способствовать правильному, научно обоснованному отбору в учебно-тренировочные группы спортсменов, специализирующихся в гонках на спринтерских дистанциях.

2. Использование разработанных нами оценочных шкал уровня скоростно-силовой подготовленности позволит отслеживать изменение показателей скоростно-силовой подготовленности с целью внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

3. Киселев, В. М. Исследования взаимосвязи показателей силы, быстроты и выносливости у юных лыжников-гонщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Киселев ; ВНИИФК. – М., 1971. – 23 с.
4. Листопад, И. В. Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков разной квалификации и методика ее совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Листопад. – Минск, 1983. – 223 с.
5. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 69 с.
6. Коренберг, В. Б. Проблема физических и двигательных качеств / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – 87 с.
7. Мартынов, В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В. С. Мартынов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 54 с.
8. Мартынов, В. С. Совершенствование системы комплексного контроля за уровнем функциональной подготовленности лыжников-гонщиков / В. С. Мартынов, А. И. Головачев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – 130 с.
9. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт : учеб. пособие / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. : Высшая школа, 1979. – 151 с.
10. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
11. Блинков, С. Н. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 8–12.
12. Жуков, О. Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14–17 лет / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 41–44.
13. Семейкин, А. И. Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков I разряда в подготовительном периоде тренировки: / А. И. Семейкин // Физкультура и спорт в современных условиях: состояние, тенденции, перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск, 2000. – С. 101–106.
14. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие / И. М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
15. Семейкин, А. И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса : учеб. пособие / А. И. Семейкин, А. Н. Степанов, Н. А. Старшина ; Сиб. госунар. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2007. – 133 с.
16. Киселев, В. М. Подготовка спортивного резерва в лыжных гонках : метод. рекомендации / В. М. Киселев, П. М. Прилуцкий, А. П. Слонский. – Минск, 2002. – 42 с.

Поступила 25.06.2015

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБЕСПЕЧЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор, *С.В. Архипенко*,
Белорусский государственный университет физической культуры

Соревновательная деятельность в боксе предъявляет повышенные требования к уровню эмоционально-волевой устойчивости и психическим качествам