

подготовки определили ее эффективность, о чем свидетельствуют следующие результаты: в контрольном упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд: прирост в ЭГ составил 14% (при $P \leq 0,05$) в КГ 7% (при $P \geq 0,05$); в контрольном упражнении поднимание и опускание туловища за 1 минуту прирост в ЭГ составил 10,7% (при $P \leq 0,05$), в КГ 3,9% (при $P \geq 0,05$); в контрольном упражнении шаговая имитация попеременного двухшажного хода с палками в подъем 100 м (высокий темп и частота шага) прирост в ЭГ составил 8,3% (при $P \leq 0,05$), в КГ 4,5% (при $P \geq 0,05$); в контрольном упражнении прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками в подъем 300м прирост в ЭГ составил 5,8% (при $P \leq 0,05$), в КГ 4% (при $P \geq 0,05$); в контрольном упражнении многоскок (десятерной прыжок) прирост в ЭГ составил 5,9% (при $P \leq 0,05$), в КГ 3,1% (при $P \geq 0,05$); в контрольном упражнении прохождение дистанции 7,5 км на лыжероллерах свободным стилем прирост в ЭГ составил 3,11% (при $P \leq 0,05$), в КГ 1,5% (при $P \geq 0,05$)

Вывод. Скоростно-силовые способности необходимо развивать в приближенных к специфической деятельности условиях и по структуре близкой к соревновательным условиям. Наиболее эффективными средствами и методами для развития скоростно-силовых способностей являются упражнения с отягощением, интервальный и круговой метод, прыжковые упражнения, а также комплексный метод.

Список литературы

1. Новикова Н. Б. Варианты распределения нагрузок лыжников- гонщиков высокого класса в годичном цикле подготовки / Н.Б. Новикова, Г.Г. Захаров, Н.Б. Котелевская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2019. - № 7(173). - С. 142-147.
2. Сошников Н. Н. Применение специально-подготовительных упражнений с отягощением для развития скоростно-силовой выносливости мышц ног лыжников-гонщиков / Н.Н. Сошников, А. Г Баталов, А.В. Лунина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2019. - Т. 14, № 2. - С. 16-21.

УДК 796/799

ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ

Овчаренко Татьяна Андреевна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты оценки способности к равновесию. В исследовании принимали участие воспитанники ДЮСШ г. Заводоуковска отделения лыжные гонки, 15 юношей в возрасте 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла. Для оценки способности к равновесию использовался тест Староста на максимальное вращение, который включал 3 вариации.

Ключевые слова: координация, координационные способности, способности к равновесию, лыжники-гонщики, подростки 12-13 лет.

ASSESSMENT OF BALANCE ABILITY IN 12-13 YEARS OLD SKIERS

Ovcharenko Tatyana Andreevna

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article presents the results of assessing the ability to balance. The study involved pupils of the Children's and Youth Sports School of Zavodoukovsk, the cross-country skiing department, 15 young men aged 12-13 years in the preparatory period of the annual cycle. To assess the ability to balance, the Starost test for maximum rotation was used, which included 3 variations.

Key words: coordination, coordination abilities, balance abilities, cross-country skiers, teenagers aged 12-13.

Актуальность. С каждым годом конкуренция в спорте все больше и лыжный спорт не исключение. Современные лыжные гонки требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств. Для преодоления сложных профилей трасс необходима не только выносливость, силовые и скоростно-силовые, но и координационные способности. Для лыжных гонок характерно проведение соревнований на лыжных трассах с различным по сложности пересеченности рельефом. Уровень развития координационных способностей помогает при прохождении сложных участков трассы, спусков, поворотов, преодолении неровностей, смене ходов и торможении.

В сложной ситуации на дистанции лыжник-гонщик должен быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся ситуацию, принимать решения по поводу дальнейших действий, уметь преодолевать появляющиеся препятствия в гонке, правильно проходить дистанцию в группе на поворотах, на сложных спусках, виражах и разворотах. Таким образом, лыжные гонки можно отнести к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей хорошего развития координационных способностей.

В нашей работе мы оцениваем способность к равновесию, которая относится к специфическому виду координационных способностей. Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Они мало коррелируют между собой.

По мнению Кучеровой А.А. [1] хорошая координационная подготовленность лыжника-гонщика является неотъемлемой частью на этапе становления техники. Между тем, по данным исследований физической подготовленности лыжников 12-13 лет значительное количество юных спортсменов имеют низкий уровень координационных способностей [3].

Цель исследования - определить уровень способности к равновесию у лыжников-гонщиков 12-13 лет.

Организация исследования. осуществлялась на базе ДЮСШ города Заводуковск в мае 2022 года. В исследовании приняли участие 15 лыжников-гонщиков мужского пола 12-13 лет, занимающихся на тренировочном этапе подготовки, стаж тренировок 2 года. Исследование проводилось в подготовительный период годичного цикла.

В процессе исследования применялись такие методы исследования, как: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка данных. Для проверки уровня

координации использовался тест Староста. Цель двигательных заданий теста – выполнение максимального количества оборотов [2].

Результаты оценки двигательной координации с помощью теста «Староста» у лыжников-гонщиков 12-13 лет представлены в таблице 1.

В соответствии со шкалой оценки данного теста у лыжников-гонщиков в возрасте 12-13 лет зафиксировано, что во всех тестах оценок «отлично» (4) и «выдающаяся» (5) в правую и левую сторону не выявлено.

Оценка «хорошо» (3) выявлена у 34% в обе стороны в тесте «Прыжок на двух ногах без помощи рук (руки на поясе)», в тесте «Прыжок на двух ногах» в обе стороны 40%, а в тесте «Прыжок с отталкиванием одной ноги с приземлением на одну» в обе стороны 20%.

Таблица 1

Результаты оценки двигательной координации с помощью теста В. Старосты у лыжников-гонщиков 12-13 лет (n=15)

п/п №	Тест	Сторона	X±m	V	Оценка (%)				
					1	2	3	4	5
1	Прыжок на двух ногах без помощи рук (руки на пояс), градусы	левая	260,4±10,8	27	6	60	34	0	0
		правая	263,4±10,6	26,5	6	60	34	0	0
2	Прыжок на двух ногах, градусы	левая	327,4±7,9	19,8	0	60	40	0	0
		правая	343,2±10,9	27,2	0	60	40	0	0
3	Прыжок толчком с одной ноги с приземлением на одну, градусы	левая	238,8±9,06	22,6	26	54	20	0	0
		правая	241,8±9,1	22,8	46	34	20	0	0

Оценка «удовлетворительно» (2) зафиксирована у 60% в обе стороны в тестах «Прыжок на двух ногах без помощи рук (руки на поясе)» и «Прыжок на двух ногах». В тесте «Прыжок с отталкиванием одной ноги с приземлением на одну» 26% в левую сторону и 46% в правую.

Оценка «неудовлетворительно» (1) выявлена в тесте «Прыжок на двух ногах без помощи рук (руки на поясе)» в обе стороны 6%. В тесте «Прыжок на двух ногах» в обе стороны, данной оценки выявлено не было. И в тесте «Прыжок с отталкиванием одной ноги с приземлением на одну» в левую сторону 26%, а в правую 46%.

Также, можно заметить, что результаты в этих тестах варьируются, поэтому неоднородность группы лыжников-гонщиков в указанных тестах подтверждается значениями коэффициента вариации ($V > 20\%$).

По итогам анализа полученных данных был разработан комплекс упражнений для развития и совершенствования координационных способностей, который включался в основную часть тренировочного занятия. В качестве инвентаря для выполнения комплекса использовались гимнастическая скамья, балансировочная подушка и полусфера (босу-платформа).

После проведения педагогического тестирования и интерпретации полученных данных, нами были сформулированы выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что координационные способности являются важным фактором в физической подготовке лыжников-гонщиков и обеспечивают развитие двигательных действий. Способность к равновесию необходима для уверенного и эффективного скольжения на одной лыже на любом рельефе, а также для перемещения центра тяжести с одной ноги на другую.

2. По результатам проведения теста «Староста» у лыжников 12-13 лет выявлен низкий уровень способности к равновесию.

3. Для развития координационных способностей лыжников 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла может быть рекомендован разработанный комплекс упражнений.

Список литературы

1. Кучерова, А.А. Влияние психических состояний на проявление координационных способностей у лыжников-гонщиков начальной специализации / Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – г. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2021. – С. 16-19.
2. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 6-8.
3. Хромин, Е.В. Управление качеством детско-юношеского спорта на муниципальном уровне на основе мониторинга физической подготовленности занимающихся / Е.В. Хромин, Е.Т. Колунин, В.В. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 3-5.

УДК:796.894

ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

**Пинчук Елена Алексеевна,
Матук Станислав Витальевич,
Горская Инесса Юрьевна**

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Аннотация: В данной статье приводятся и анализируются показатели кистевой динамометрии спортсменок, занимающихся гиревым спортом, имеющих спортивный разряд кандидата в мастера спорта России, в зависимости от весовой категории, а также формулируются рекомендации по интерпретации данных показателей.

Ключевые слова: гиревой спорт, кистевая динамометрия, спортсменки.

INDICATORS OF WRIST DYNAMOMETRY OF WOMEN ATHLETES ENGAGED IN KETTLEBELL SPORTS

**Pinchuk Elena A.,
Matuk Stanislav V.,
Gorskaya Inessa Y.**

Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Annotation: This article presents and analyzes the indicators of wrist dynamometry of athletes involved in kettlebell sport, having the sports category of a candidate for master of sports of