

Библиографический список

1. Земсков Е. А. О формировании осанки у человека // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов // Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся I–XI классов. М., 1996.
3. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников. М., 1970.
4. Ловейко И. Д., Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Л.: Медицина, 1988.
5. Осик В. И., Медников А. Б., Шестаков М. М. Проблема физического воспитания детей и подростков с патологией опорно-двигательного аппарата // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1999. № 3–4.
6. Спирин В. К. Коррекция осанки детей средствами физической культуры с учетом врожденных задатков к выполнению скоростной работы и работы на выносливость // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 2.

**В. С. Балмашев,
В. А. Меньщиков**

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

Внедрение системы мониторинга физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ Свердловской области (Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 г.) позволило выявить тот факт, что большое число школьников не справляется с нормативными требованиями к проявлению кондиционных физических качеств. Причем наихудшие показатели отмечаются в силовой подготовленности, являющейся, как известно, одним из важнейших компонентов физической подготовленности. Так, 54% мальчиков не выполняют нормативные требования к проявлению силы (подтягивание на высокой перекладине). У учащихся выявлен низкий уровень развития гибкости (43%), выносливости (41%), скоростной силы (36%) и быстроты (28%). Кроме того, в возрасте 12–13 лет число мальчи-

ков, не справляющихся с силовыми нормативами школьной программы, имеет одно из наибольших значений – 52% [1].

Исходя из вышеизложенных фактов можно предположить, что методика развития силовых способностей, применяемая на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, является неэффективной, требует пересмотра и внедрения в школьную программу элементов технологичной спортивной тренировки [2, 3].

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведен эксперимент, целью которого являлась проверка эффективности методики развития силы у школьников 12–13 лет, занимающихся борьбой самбо. Полученные результаты сравнивались с показателями подростков того же возраста, посещающих уроки физической культуры.

Эксперимент проводился на базе СДЮШОР школы самбо «Урал-маш» и средней общеобразовательной школы № 113 с сентября 2004 г. по март 2005 г.

Экспериментальную группу составили 30 мальчиков 12–13 лет, начавших заниматься самбо с сентября 2004 г. Контрольная группа была представлена 30 школьниками того же возраста.

Группы комплектовались таким образом, чтобы исходный уровень развития силы, измеряемый количеством повторений подтягивания на высокой перекладине, оказался примерно одинаковым ($x_x=5$, $x_s=6$, $t=0,62$ при $p>0,05$).

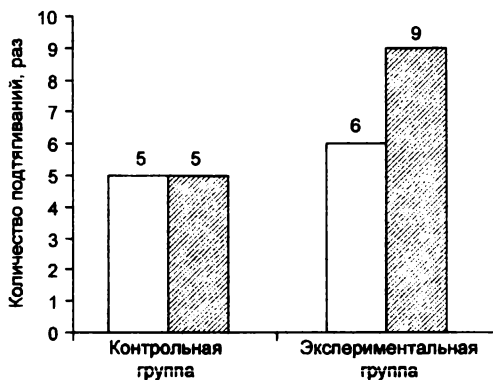
Силовой подготовке самбистов отводилось 2 ч в неделю в рамках занятий по общей физической подготовке. Основу методики развития силы в экспериментальной группе составила повторная работа с отягощением 60–80% от максимально возможного, выполняемая в трех подходах. На каждом занятии выполнялось по 6–8 упражнений для основных мышечных регионов. Следует отметить, что подобная методика развития силы широко применяется не только в борьбе самбо, но и в других видах спорта [4, 5, 7].

Контрольная группа два раза в неделю посещала уроки по физической культуре и занималась в соответствии с комплексной школьной программой [6].

После проведения формирующего эксперимента результаты в подтягивании у мальчиков экспериментальной группы улучшились ($x_s=9$), тогда как уровень развития силы в контрольной группе остался на прежнем

уровне ($x_k=5$). Математическая обработка данных показала, что результаты эксперимента достоверны ($t=2,5$ при $p<0,5$).

Усредненные показатели тестирования, проведенного в начале и конце эксперимента, приведены на рисунке.



Среднее число повторений упражнения «Подтягивание на высокой перекладине» у мальчиков контрольной и экспериментальной групп:

□ – октябрь 2004 г.; ▨ – март 2005 г.

Полученные в ходе проведения эксперимента результаты показали, что внедрение методики, используемой для развития силы у юных самбистов и спортсменов других специализаций, в практику школьного физического воспитания позволит улучшить силовую подготовленность школьников.

Библиографический список

1. Балмашев В. С. Коррекция отклонений в силовой подготовленности школьников: Учеб. пособие. Екатеринбург, 2004.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1.
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. Н. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 5.
4. Верхоианский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., 1977.

5. Дворкин Л. С., Хабаров А. А., Лысенко В. В. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной спортивной специализации // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 4.

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов // Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся I–XI классов. М., 1996.

7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М., 1977.

**Т. А. Бобылева,
М. В. Давыдова**

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ ИСТОРИЧЕСКОГО ФЕХТОВАНИЯ

Интерес к исследованию мотивации спортивной деятельности неслучаен, поскольку мотивация является ведущим фактором, влияющим не только на отношение к тренировкам и успехи в соревнованиях, но и в целом на то, будет ли человек продолжать заниматься выбранным видом деятельности.

В первую очередь диагностика мотивации начинающих спортсменов интересна для тренера, так как позволяет определить, кто из пришедших на первую тренировку перестанет посещать занятия, а кто останется и достигнет высоких результатов.

С целью выяснения мотивационных причин продолжения или прекращения занятий определенным видом спорта нами было проведено исследование, в котором приняли участие 15 юношей и 7 девушек (всего 22 чел.), занимающихся в секции исторического и художественного фехтования «Рунный камень».

Среди всех, кто приходил записываться в секцию с сентября 2003 г. по март 2004 г., проводилось входное анкетирование, включавшее следующие вопросы: «Каковы Ваши цели на данных тренировках?», «Зачем Вам фехтование?», «Почему Вы выбрали именно этот вид спортивной деятельности?». Так как вопросы открытые, молодые люди отвечали на них в свободной форме.