

норматива кандидата в мастера спорта на первых своих соревнованиях и перевыполнение норматива мастера спорта на последующих соревнованиях в относительно короткий период является убедительным аргументом результативности разработанной методики силовой подготовки атлетов.

Список литературы:

1.Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Советский спорт, 2013.- 216с.

2.Электронный ресурс: [http://www.tsput.ru/res/math/mop/lections/lecture\\_3.htm](http://www.tsput.ru/res/math/mop/lections/lecture_3.htm)

## **СИЛОВОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ**

**Мерзлякова В.В., Быконя С.Г.**

Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

Гиревой спорт является одним из эффективных средств физического развития по воздействию на организм занимающихся. В сравнении с другими видами спорта, гиревой имеет ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и поддержание физической формы, все больше привлекает как парней, так и девушек для занятий этим «мужским» видом спорта. Стоимость гири сравнительно не велика, а срок использования практически не ограничен. Форма одежды также не требует больших затрат [3].

Основными задачами тренировки на этапе спортивного совершенствования спортсменов – гиревиков являются: углубленное совершенствование техники в соревновательных упражнениях; развитие специальных физических качеств гиревика, таких как специальная и общая выносливость, сила, гибкость; совершенствование общефизической подготовленности, функциональной подготовленности к повышенным тренировочным нагрузкам; врачебно-педагогический контроль, прохождение спортивного диспансера не менее двух раз в год; сохранении достигнутого уровня физической подготовленности; воспитание морально-волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели; накопление соревновательного опыта; участие в соревнованиях различного уровня (от областного до республиканского масштаба), направленных на достижение высоких спортивных результатов [2].

Основными отличительными особенностями силового жонглирования гирями от других видов гиревого спорта (гиревого двоеборья, толчка гирь по длинному циклу), являются координационно-силовая направленность упражнений, сравнительно меньшие требования к силе и силовой выносливости спортсменов. Композиционная целостность и артистичность выступлений дает возможность само выразиться, что способствует росту популярности силового жонглирования среди молодежи и получил широкое распространение среди женщин.

Различные упражнения, входящие в состав элементов по силовому жонглированию, эффективно воздействуют на различные группы мышц, что способствует как формированию правильной осанки, так и профилактике заболеваний спины. Так же, за счет разнообразия упражнений и методик подготовки, силовое жонглирование позволяет повысить результаты спортсменов на соревновательном этапе подготовки [1].

Таким образом, силовое жонглирование представляет собой физкультурно-спортивно-оздоровительную деятельность, которая позволяет решать такие проблемы физического воспитания как: коррекция позвоночника, развитие координационных способностей, воздействие на высшую нервную деятельность и достижение максимального результата в избранном виде спорта. Ведь все это не маловажно при подготовке спортсменов – гиревиков.

Список литературы:

1. Ануров В.Л. Силовое жонглирование гири: Учеб. пособие. М.: ВНИ-ИФК, ИНЭП, 2008. - 86 с.
2. Воропаев В.И. Гиревой спорт в вузе // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов: Сборник трудов регион. научн.-метод. конф. – Воронеж: Изд-во ВСХИ им. К.Д. Глинки, 1988. – С. 17-35.
3. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил

## **СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ИНСТИТУТЕ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

**Еркинбеков А.Д., Джумашев М.И.**

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Создание условий, способствующих всестороннему развитию личности и формирование ЗОЖ студенческой молодежи, является одной из приоритетных задач ТПУ в дорожной карте развития вуза. Решение этой задачи осуществляется в рамках комплексной программы развития вуза на 2010-2015 гг. Основными направлениями работы ТПУ в рамках поставленной задачи выступают:

- развитие системы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы (организация спартакиад между подразделениями и общежитиями; участие в различных личных и командных соревнованиях вне университета; организация и проведение спортивных праздников, развитие туристских клубов университета);
- совершенствование общей материально-технической спортивной базы (строительство новых спортивных объектов, реконструкция старых спортивных объектов, оснащение новейшими тренажерами спортивных залов общежитий; заключение договоров аренды на использование отсутствующих в университете ресурсов);
- просветительско-профилактическая работа (проведение профилактических лекций в общежитиях и студенческих группах тьюторами и кураторами с привлечением специалистов из организаций – социальных партнеров; размещение профилактических плакатов и стендов, распространение профилактических буклетов, организация и проведение профилактических акций силами отряда социальных волонтеров «Стиль жизни»; проведение традиционных «Дней здоровья»).

В последние годы все большее внимание уделяется совершенствованию организации спортивно-массовой работы среди студенческой молодежи в Института природных ресурсов (ИПР) Томского политехнического университета (ТПУ).

Институт природных ресурсов является одним из ведущих подразделений Томского политехнического университета, который проводит большую работу по пропаганде спорта и здорового образа жизни.

Каждый год студенты ИПР принимают активное участие в университетских спортивно-массовых мероприятиях. Из года в год спортсмены ИПР показывают высокие результаты:

1. В сезоне 2014-2015 г. второе место в спартакиаде институтов;
2. В том же сезоне первое место в спартакиаде первокурсников.

Проявляя себя на университетских соревнованиях, большое количество студентов ИПР привлекаются в спортивные сборные университета, что говорит о их хорошей спортивной подготовке.

С период с 1 января по 1 декабря 2015 года Институтом природных ресурсов были проведены такие спортивные мероприятия как:

1. Кубок народного единства по футболу;
2. Осенний кубок ИПР;
3. Турнир по вольной борьбе, посвященный Дню разведки.