

студентов (оценка продуктивности имеющейся практики; расширение диапазона и механизмов интеграции);

- актуализация потенциала зарубежного опыта СКА иностранных студентов в условиях российских вузов.

Обобщая, отметим, что использование возможностей СМР для решения задач СКА иностранных студентов вузов вполне можно связывать с актуальными научно-исследовательскими и практическими задачами развития системы работы по использованию СМР вуза в целях его интернационализации. Решение этих задач будет содействовать развитию современной вузовской практики по сопровождению успешной интеграции иностранных обучающихся в образовательное пространство высшей школы России.

Список литературы:

1. Шевелёва, С.И. Формирование межкультурной компетенции обучающихся из стран азиатско-тихоокеанского региона на этапе предвузовской подготовки // Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. наук – Томск: ТГПУ. – 2015. – 23 с.
2. Арефьев, А.Л. Российские вузы на международном рынке образовательных услуг // Образовательные технологии. – 2008. – №4. – С. 13.
3. Кривцова, И.О. Социокультурная адаптация иностранных студентов к образовательной среде российского вуза (на примере Воронежской государственной медицинской академии имени Н.Н. Бурденко) // Фундаментальные исследования. – 2011. – №8. – С. 17-25.
4. Иванова, М.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе / М.А. Иванова, Н.А. Титкова. – СПб: 1993. – 61 с.
5. Смышляева, Л.Г., Смышляев, А.В., Диамант И.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами футбола в спортивно-массовой практике вуза. – Вестник ТГПУ. – 2014. – №1. – С. 141-145.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Жуков В.К., Долгополов Д.Н

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

При том, что силовые виды спорта и, в частности пауэрлифтинг, имеют огромную популярность среди молодежи и взрослого населения, необходимо отметить, что научно-педагогическое обоснование методик тренировки в силовом троеборье требует улучшения. Выпускается значительное количество красочных журналов по развитию силы, но анализ большинства популярных работ, опубликованных в этих журналах, показывает, что в них достаточно упрощенно предлагаются варианты тренировочных занятий сильнейших зарубежных (в основном западных) атлетов. Примечательно, что это происходит в стране с великими богатырскими традициями, где создана своя уникальная система подготовки сильнейших штангистов, где разработаны и научно обоснованы современные и эффективные методики развития силы, которые успешно перенимаются и используются спортсменами многих стран мира [1].

Так, в тяжелоатлетическом клубе г. Томска есть все условия для проведения тренировочных занятий по всем видам атлетизма. Но наибольшей популярностью пользуется силовое троеборье. Силовое троеборье относительно не такой сложный вид спорта как тяжелая атлетика. В одно время может заниматься большее количество спортсменов, в отличие от классического двоеборья. Кроме этого, по данному виду силового упражнения проводится большее количество соревнований. Популярность этого вида растёт на глазах и приводит к росту спортивных результатов. В последние годы в этом клубе подготовлено большое число мастеров и кандидатов в мастера спорта. За последние пять лет в клубе было

подготовлено несколько десятков мастеров спорта, кандидатов в мастера и перворазрядников.

Объектом данного исследования явились особенности силовой подготовки в атлетических видах спорта.

Предметом исследования определена методика подготовки квалифицированных спортсменов за период обучения в вузе.

Цель работы - совершенствование методики подготовки высококвалифицированных троеборцев в условиях вуза. Цель исследования обусловила формулирование его задач.

Были определены и сформулированы следующие задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать научно-теоретические аспекты тренировки силовой направленности.

2. Изучить и проанализировать методы развития силы.

3. Теоретически обосновать методику подготовки к ответственным соревнованиям.

В качестве гипотезы исследования было установлено предположение, что тщательный анализ подготовки и результатов выступления спортсменов в чемпионатах нашей страны среди студентов и личного опыта тренировочных занятий, позволит выработать оптимальную технологию подготовки квалифицированных спортсменов в процессе их обучения в университете.

Решение поставленных задач исследования осуществлялось с помощью следующих методов.

1. Изучение литературных и других источников по исследуемой проблеме.

2. Анализ учебной, научно-методической и спортивно-популярной литературы

3. Педагогические наблюдения.

4. Опрос учащейся студенческой молодежи.

5. Беседы с известными тренерами и спортсменами

6. Педагогический эксперимент.

Изучение литературных и других источников позволило составить видение о состоянии исследуемой проблемы, проанализировать широкий спектр упражнений для силового троеборья, технику исполнения соревновательных и ряда других силовых упражнений, разработать отдельные методики тренировок в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга и других видах силовых упражнений соревновательного характера.

Педагогические наблюдения были направлены на изучение особенностей использования данного вида подготовки студентами факультета физической культуры и подростками, занимающимися в спортивном клубе.

Опрос студенческой молодежи, активно занимающейся силовым троеборьем был направлен на выявление наиболее часто используемых средств и способов организации занятий и методики их проведения. Выявлялись проблемы адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам, функциональному восстановлению, психологической устойчивости. Беседы с известными тренерами и спортсменами были посвящены вопросам отбора, начальной подготовки и спортивного совершенствования спортсменов с целью изучения и уточнения особенностей, отдельных вопросов и сторон подготовки спортсменов в силовых видах спорта, в том числе и силовом троеборье.

Авторский эксперимент включал в себя реализацию на практике теоретических концептуальных идей и практических разработок по исследуемой проблеме. Составленный план тренировочных занятий для достижения цели спортивной подготовки был реализован на практике в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Результативность методических разработок и спортивно-педагогических приёмов была проверена на практике в ходе педагогического эксперимента [2].

Результатом разработанной экспериментальной программы подготовки спортсменов в атлетических видах спорта следует считать достижения спортсменов, показанные на соревнованиях в престижных турнирах высокого регионального и федерального уровней. Так, выполнение несколькими спортсменами вышеуказанного атлетического клуба

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

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: