

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург, - 2003, - 224 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Академия, 2010. – 480 с.

### ***THE LITERATURE***

1. Kolinenko E.A. Raising the level of physical condition of railway transport workers by means of physical culture: Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences / E.A. Kolinenko; FUGAFK. – Khabarovsk, 2001. – 23 p.

2. Kuznetsov V.S. Theory and methods of physical culture. M.: Academy, 2013. – 341 p.

3. The benefit of running. How does running affect the body? [Electronic resource]. – Access mode: [runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/](http://runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/) (date of circulation: 24.10.2017).

4. Ebshir D., Metzler B. Natural running. A simple way to run without injury. Foreign applied literature, health, self-improvement, sport. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.litres.ru> (reference date: 25.10.2017).

5. Baronenko VA, Rapoport L.A. Culture of student health: Textbook. - Ekaterinburg, - 2003, - 224 p.

6. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sports [Text]: Proc. for university students / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. –M.: Academy, 2010. – 480 p.

УДК 796.88

### **ГИРЕВОЙ СПОРТ В СИБГУ им. В.Ф. РЕШЕТНЕВА**

*Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель*

*Мельничук Артем Александрович, кандидат педагогических наук, доцент*

*Сибирский государственный университет науки и технологии,*

*им. В.Ф. Решетнева*

*г. Красноярск, Россия*

*Аннотация.* Современная система физического воспитания школьников не обеспечивает в полной мере решения тех задач, которые на нее возлагаются. Застойные явления в физическом воспитании привели к массовой потере интереса школьников к предмету, что, в частности, приводит к низкой силовой подготовленности абитуриентов СибГУ. Таким образом, силовая подготовка студентов как подсистема целостной системы физического воспитания имеет четкие исходные условия для своей деятельности, которые решающим образом определяют ее эффективность, поскольку именно высокий уровень развития силы является фундаментом для дальнейшего физического совершенствования студентов. Одним из направлений решения проблемы силовой подготовки студентов СибГУ является использование средств гиревого спорта.

*Ключевые слова:* гиревой спорт, мышечная сила, студенты, упражнения.

*Annotation.* The modern system of physical education students does not provide the full solution of the tasks it is entrusted with. Stagnation in physical education have led to a mass loss of interest of pupils to the subject, which in particular leads to a low force readiness students Shibhu. Thus, the military training of students is a subsystem of the integrated system of physical education has a clear baseline for their activities that crucially determine its effectiveness because it is the high level of strength is the Foundation for further physical development of students. One of the ways to solve the problem of power preparation of students in Shibhu is the use of means kettlebell sport.

*Keywords:* dumbbell, muscular strength, students, exercises.

Реальность надвигающихся рыночных отношений современного общества требует новых средств и методов интенсификации учебно-тренировочного процесса, поскольку выпускник вуза наряду с высокими профессиональными знаниями должен обладать отличным здоровьем и творческим долголетием.

Достижению этой цели может служить гиревой спорт. Он дает возможность развить силу, получить оздоровительный эффект при минимальной затрате времени и средств. Упражнения с гирями просты и доступны каждому. Простота, доступная цена и прочность гирь, как спортивных снарядов, обуславливают широчайшее их распространение.

Мышечная сила в значительной степени определяет здоровье человека, его работоспособность. Недостаточная силовая подготовка – острейшая проблема физической подготовленности студентов. Использование гиревой подготовки вполне приемлемо на практических занятиях по физвоспитанию и способствует повышению интереса студентов к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Постоянное применение гиревых упражнений значительно улучшает показатели при сдаче обязательных зачетных тестов учебной программы.

Исследование физической работоспособности в СибГУ с помощью теста PWC170 выявило, что показатели студентов, занимающихся упражнениями гиревого спорта, выше, чем у остальных на 300 кгм/мин и более.

Ознакомить и обучить гиревым упражнениям большое число студентов можно следующими способами:

1. Занятия в секции гиревого спорта под руководством преподавателя или тренера.
2. Использование упражнений с гирями в секциях по другим видам спорта.
3. Ознакомление с гиревыми упражнениями на академических занятиях в разделе ОФП.
4. Самостоятельные занятия студентов в тренажерных залах и общежитиях.

5. Использование различных форм агитации и пропаганды, методическое обеспечение.

6. Организация системы спортивных соревнований по гирям. Они должны регулярно в течение учебного года проводиться в группах, курсах, факультетах, общежитиях. Это обеспечивает высокую массовость общеуниверситетских соревнований. Соревнования по гиревому спорту должны непременно включаться в общеуниверситетскую спартакиаду.

7. Создание сборной команды университета для выступлений в краевой универсиаде и других крупных соревнованиях.

Анализ протоколов соревнований показывает, что под влиянием постоянного воздействия силовых упражнений с гирями у студентов неуклонно растут спортивные результаты как свидетельство увеличения силы и силовой выносливости. На тренировках и соревнованиях очень редки случаи травматизма.

Таким образом, в условиях недостаточной материальной спортивной базы вузов, низкого уровня здоровья и физической подготовленности студентов гиревой спорт является доступным и эффективным средством физического воспитания, оптимального управления процессом силовой подготовки. Он может и должен стать для многих студентов, наряду с оздоровительным бегом, привычным видом мышечной деятельности, неременной частью здорового образа жизни.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Борисевич, С.А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учеб. -метод. пособие / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов; Тверская гос. седьхоз. акад. – Тверь: [б.и.], 2007. – 40 с.

2. Зотин В.В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи//сб.тр. науч. практ. конф."Физическая культура и спорт на современном этапе:проблемы,поиски,решения". - Томск,2016. -С.41-44

3. Зотин В.В.Влияние силовых упражнений на организм студентов/Мельничук А.А., Степанова О.В.//Форум молодых ученых. - 2017. - №4(8). - С.612-614

#### ***THE LITERATURE***

1. Borisevich, S. A. Theoretical aspects of training of sportsmen: textbook.-method. a manual / S. A. Borisevich, S. B., Tolstov ; Tver state sedges. Acad. – Tver : [b.and.], 2007. – 40 p.

2. Zotin, V. V., Dyachenko A. I. Physical education and physical readiness of student's youth//SB. Tr.scientific.pract.Conf."Physical culture and sport on the modern stage:problems,searches,decisions". -Tomsk, 2016. -P. 41-44

3. Zotin, V. V. Influence of strength exercises on the organism of students/Melnichuk, A. A., Stepanova O. V.//Forum of young scientists. - 2017. - No. 4(8). - S. 612-614