

1. Акчюрин, Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Дис. ... канд. пед. наук / Б.Г. Акчюрин. – Уфа, 1996. – 132 с.
2. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов тольяттинского государственного университета / В.В. Балашова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 17-19.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
4. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7-11.
5. Болгов, В.Н. Организация физкультурного образования студентов технического вуза на начальном этапе обучения: (на примере Камского политехнического института): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Болгов. – Йошкар-Ола, 2002. – 23 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Бредихина Ю.П., Шевелева А.А.**

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Наметившиеся тенденции улучшения социально-экономического развития России являются одним из важнейших условий дальнейшего прогресса и, как следствие, улучшения физического воспитания подрастающего поколения. Различные стороны физкультурно-спортивной жизни учащейся молодежи нуждаются в положительных изменениях, дающих возможность усилить интерес к занятиям физической культурой и спортом, что будет в значительной степени способствовать формированию личности. Особую актуальность в настоящее время приобретают вопросы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы для учащихся образовательных учреждений.

В настоящее время проводится большое количество спортивных мероприятий для молодежи, однако они не учитывают особенности организма студентов с нарушениями здоровья и занимающихся лечебной физкультурой. Поэтому организация специализированных мероприятий для студентов лечебной физкультуры является актуальной задачей.

Лечебная физкультура (ЛФК) использует средства физической культуры с лечебно-профилактическими целями, для восстановления здоровья и трудоспособности человека, а также профилактики заболеваний [1].

ЛФК включает в себя специальную и общую тренировки. При проведении специальных тренировок учитывается непосредственное заболевание человека, и осуществляется выбор специальных упражнений в соответствии с диагнозом. В рамках общей тренировки проводятся общеукрепляющие и развивающие физические упражнения, подобранные таким образом, чтобы оказывать умеренную нагрузку на организм. При организации спортивных мероприятий стоит ориентироваться на использование приемов общей тренировки, проводить мероприятия, направленные на оздоровление, укрепление и общее развитие организма [2].

Для студентов ЛФК могут быть организованы специальные «Дни здоровья». Мероприятие может включать в себя несколько этапов или параллельно действующих секций.

Спортивные мероприятия могут включать в себя следующие этапы:

1. Ходьба или дозированное восхождение. Ходьба является универсальным упражнением для студентов с различными заболеваниями. Занятия ходьбой рекомендованы

для восстановления опороспособности, улучшения подвижности суставов и укрепления мышц нижних конечностей. Ходьба на свежем воздухе помогает стимулировать вегетативные функции: геодинамику, дыхание и обмен веществ, что способствует профилактике заболеваний. Ходьба как элемент спортивного мероприятия может проходить по размеченным рельефным маршрутам с наличием подъемов и спусков. Это позволит провести как физическую, так и эмоциональную разгрузку студентов.

2. Комбинированная командная эстафета. Данный тип деятельности включает в себя выполнение упражнений в командах на соревновательной основе. Все упражнения и задания проводятся в присутствии инструктора, который следит за правильностью выполнения задания, а также за дозированием нагрузки. В качестве упражнений могут рассматриваться: ведение мяча, упражнения на координацию движений, метание мяча с попаданием в корзину и т.д. Данные упражнения помогают повысить мышечный тонус, а также включают в себя развлекательные и соревновательные элементы.

3. Спортивные секции по интересам. Данный этап может включать в себя: настольный теннис бадминтон, леченую йогу, развлекательные игры с мячом. Все секции работают под надзором инструкторов. На данном этапе студенты могут выбрать для себя интересный вид спорта, не противоречащий их заболеванию. Все секции подбираются так, чтобы не было возможности навредить здоровью обучающегося.

4. Оздоровительный флешмоб. Данный вид спортивного упражнения предполагает повторения танцевальных шагов и движений за инструктором всеми участниками мероприятия. Вовлечение студентов в групповую деятельность позволяет добиться психоэмоционального расслабления, а также провести профилактику депрессии и расстройств нервной системы. Танцевальные упражнения повышают координацию движений, нормализуют функционирование органов и оказывают общий тонизирующий эффект.

В целом организация спортивных мероприятий для студентов ЛФК позволяет добиться следующих результатов:

- психоэмоциональная разгрузка и переключение;
- повышенная физическая работоспособность;
- адаптация к бытовой и трудовой физической активности;
- повышенная устойчивость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды;
- вторичная профилактика хронических заболеваний.

Список литературы:

1. Елифанов В. А. Восстановительная медицина: учебник: [для вузов по специальности 060101.65" Лечебное дело"]. – ГЭОТАР-медиа, 2012 – 304 с.
2. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина //М.: Медицина, 1999 – 304 с.

## **РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

**Жуков В.К., Долгополов Д.В.**

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу - это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение - сокращения с изменением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или