

## ОРГАНИЗАЦИЯ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРОХИМИКОВ. КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ППФП

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

К.А. Романова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

*Аннотация.* В данной статье описывается, какие средства профессионально-прикладной физической подготовки применяются для студентов агрохимического факультета. Какие упражнения нужно вводить для хорошей работоспособности на производственной деятельности. И как проходит контроль за эффективностью ППФП.

*Ключевые слова:* студент, профессионально-прикладная физическая подготовка, агрохимический факультет, производственная деятельность.

Условия и формы производственной деятельности специалистов сельского хозяйства могут быть разными, и не позволяют давать единых подробных рекомендаций по специальной профессионально – прикладной физической подготовке студентов не только факультета агрохимиков, но даже на других отдельных факультетах этих высших учебных заведений. Особенность условий труда некоторых специальностей и специализаций во многом сходна, поэтому требует примерно одинаковых средств физической культуры и единых профессионально – прикладных навыков, которые могут быть освоены в процессе физического воспитания в ВУЗе. В данной статье я рассмотрю, какие средства ППФП должны применяться для студентов агрохимического факультета каким образом проходит контроль за ее эффективностью.

При подготовке студентов агрохимиков нужно уделять особое внимание развитию у них выносливости, силы подготовленности мышц ног и спины, а также подготовке организма к перенесению неблагоприятных и часто меняющихся погодных условий. К средствам специальной профессионально – прикладной физической подготовки агрохимиков относятся наиболее прикладные виды спорта, которые разви-

вают необходимые физические качества и трудовые навыки, утренняя гигиеническая и производственная гимнастика.

Для студентов агрохимического факультета можно рекомендовать специально-прикладные упражнения такие как:

- различные виды ходьбы, бега, приседаний и прыжков, которые повышают жизнедеятельность, усиливают обменные реакции в организме, способствуют наибольшей вентиляции легких, а также развивают силы мышц ног;
- наклоны туловища и повороты, которые вызывают большую подвижность позвоночника, устраняют утомляемость мышц спины;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения, которые способствуют развитию мышц рук, спины и ног;
- упражнения на расслабление мышц, которые участвуют в работе, направленные на уменьшение мышечного напряжения и улучшение восстановительных процессов;
- туризм и спортивное ориентирование также являются важным видом спорта.

Исходя из материальных условий ВУЗа и обеспеченности спортивными базами, в число вспомогательных видов спорта можно включить и такие виды,

как тяжелая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

Вышеперечисленные специально – прикладные упражнения желательно включать в комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики, а также в учебные занятия по физической культуре на протяжении всех лет обучения студентов в ВУЗе. Постоянное проведение утренней гигиенической гимнастики со студентами, проживающими в общежитиях и находящимися на практике, может выработать к этому надежный навык, который может быть хорошо перенесен в условиях трудовой деятельности.

Наиболее подходящей и интересной формой массового применения физической культуры в сельской местности служит производственная гимнастика непосредственно в процессе труда. Правильный режим трудовой деятельности и отдыха является одним из важнейших условий сохранения здоровья и выносливости. Производственная гимнастика проводится в виде вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Задача вводной гимнастики состоит в том, чтобы с помощью физических упражнений создать более благоприятные условия для деятельности организма, как можно быстрее включить его в работу, улучшить здоровье и повысить дееспособность. Длительность вводной гимнастики 57 минут. В комплекс вводной гимнастики рекомендуется вводить: ходьбу, потягивание, наклоны и повороты, а также прыжки, бег, приседания и ходьба на месте. Из каждой группы упражнений берется одно, которое повторяется определенное число раз.

Физкультурная минутка имеет те же задачи, что и физкультурная пауза, состоит из 2-3 упражнений, проводится тогда, когда устает та или иная часть тела, появляется утомляемость. После нескольких активных упражнений утомляемость проходит. Задача физкультурной паузы состоит в том,

чтобы путем физических упражнений избежать наступающее утомление и сохранить в течение всего рабочего дня высокую работоспособность. Физкультурная пауза проводится при появлении первых признаков утомления – два раза в день, примерно за два часа до обеденного перерыва и перед окончанием работ. В физкультурную паузу следует включить следующие упражнения: потягивание, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для туловища, для мышц рук и ног, на общее влияние и мышц нижних конечностей, на координацию движений и внимание.

Результаты освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП оцениваются в соответствии со специальными нормативами и требованиями, которые разрабатываются кафедрой физического воспитания для каждого факультета. Требования устанавливаются с учетом профиля выпускаемых специалистов. Утвержденные кафедрой зачетные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине «физическая культура». В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 2-3 зачетных тестов. Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья. Допуск к обязательной итоговой аттестации после завершения полного курса обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» предполагает, что студенты должны выполнить обязательные практические тесты по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке не ниже оценки «удовлетворительно». Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. В общий перечень вопросов включаются материалы из теоретического и методико-практического разделов ППФП.

**Библиографический список**

1. *Выдрин В.М.* и др. Физическая культура студентов ВУЗов. Воронежский университет, 1991.
2. *Ильинич В.И.* Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Прогресс», 1995.
3. *Ильинич В.И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1978.
4. *Раевский Р.Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1989.
5. *Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича.* – М.: Гардарики, 2004.

**THE ORGANIZATION, FORMS AND MEANS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF AGRONOMISTS. MONITOR THE EFFECTIVENESS PPPP.**

**E.G. Ermakova**, *senior lecturer*

**K.A. Romanova**, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)**

***Abstract.** This article describes what means of professional and applied physical training are used for students of agrochemical faculty. What exercises should be introduced for good performance in production. And how is control over the efficiency PPPP.*

***Keywords:** student, professional-applied physical training, faculty of agro-chemical production activities.*