

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-177-179

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической культуры для всестороннего и гармоничного развития. Раскрывается важность и необходимость самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для студентов, будущих специалистов. Рассматриваются особенности деятельности специалистов агропромышленного комплекса. Представлены комплексы упражнений на развитие физических качеств, необходимых агроинженерам. Даны рекомендации по самостоятельным занятиям.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, самостоятельные занятия, физическая культура, физическая подготовленность, физические качества.

Физическая культура выступает, как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития, как фундаментальная деятельность, определяющая его способности и меру реализации сущностных сил и способностей [1]. Физическая культура способствует сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств, совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышая умственную и физическую работоспособность. Необходимость применения самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности возникает в связи с механизацией, автоматизацией производства, развитием инновационных технологий, ростом гиподинамии, снижением здоровья, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов направлена на развитие личностных качеств характера (воли, самостоятельности, инициативности), совершенствование нравственно-психического состояния, физическое самосовершенствование, ведение здорового образа жизни. Для каждой специальности важна роль физических упражнений, направленных на формирование, развитие и сохранение профессионально важных физи-

ческих и психофизиологических способностей. Исходя из особенностей условий труда агроинженера (повышенные и пониженные температуры, снег, ветер, горные массивы, болотистые местности, низины, впадины). При работах в офисе длительное пребывание в положении сидя (проектирование, схемы, чертежи), ненормированное вождение агротехники вызывают усталость и снижение работоспособности. В профессиональной деятельности агроинженера требуется объем универсальных знаний, гибкость мышления, скорость движения, оперативность восприятия и готовность принятия решений, развитие творческих способностей, освоение современных методов. Для физического совершенствования, эффективного овладения конкретной профессией необходима непрерывность тренирующего процесса, регулярная самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность. Для продуктивной работы, совершенствования физических качеств, необходимых агроинженерам, разработаны комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости, силы (табл. 1-3). Необходимо индивидуально подбирать нагрузку по интенсивности, для достижения желаемого эффекта, не вызывая в организме перенапряжения. Увеличение и снижение интенсивности обеспечивается выбранным исходным положени-

ем, изменением амплитуды движения, темпом выполнения упражнения, количеством повторений упражнений, количе-

ством включенных в работу мышечных групп, паузами для отдыха [2].

Таблица 1. Упражнения на развитие быстроты

№	Упражнения.	Дозировка.
1	Бег с низкого старта 30-100 м	3-5 серий
2	Челночный бег по пересеченной местности	3-4 серии
3	Бег с ходу 30 метров	3-5 серий
4	Многоскоки 10-15 метров	3-4 серии.
5	Бег с максимальной скоростью 30-60 м	3-4 серии
6	Выпрыгивание из приседа	30-40 раз, 3-4 серии
7	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	10-20 м, 3-4 серии
8	Бег с сопротивлением партнера	10-20 м, 3-4 серии
9	Повторный бег 200 м	3-5 серий
10	Упражнения с легкой штангой	по программе тренировок

Выполнять упражнения для развития быстроты необходимо равномерным методом средней интенсивности. Переменный

и повторный метод использовать с интенсивностью движений 80-85%.

Таблица 2. Упражнения на развитие выносливости

№	Упражнения.	Дозировка.
1	Длительный бег. (5-10 км)	аэробный режим
2	Прыжки на скакалке. (20-30 минут)	2-3 серии.
3	Кроссовый бег по пересеченной местности	1 час
4	Темповый бег 5-10 км	фиксирование времени
5	2000 м+ 1000 м+ 800 м+ далее медленный бег 2000 м	фиксирование времени
6	Переменный бег: 200 м+ 300 м, через 200 м легкий бег	3-5 км
7	Фартлек по пересеченной местности	5-10 км
8	Равномерный кросс	5-10 км
9	Бег на технику (200 м, 300 м, 400 м)	3-4 км
10	Интервальный бег 3х1000 м	отдых-медленный бег

При планировании тренировочных занятий на выносливость рекомендуют использовать разнообразную нагрузку, используя метод непрерывного длительного

бега, пульсовой фартлек, интервальный метод, повторный метод. Во время занятий необходимо следить за нагрузкой по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Таблица 3. Упражнения на развитие силы

№	Упражнения.	Дозировка.
1	Жим гантелей из-за головы	8-10 раз, 2-3 серии, отдых, 30-60 сек
2	Упражнение для мышц пресса	30-40 раз, 2-3 серии, отдых 1-2 минуты.
3	Сгибание рук на бицепс с гантелями	8-10 раз, 2-3 серии, отдых 30-60 сек
4	Приседание с гантелями	8-10 раз, 2-3 серии, отдых 30-60 сек.
5	Выпады с гантелями	8-10 раз, 2-3 отдых 30-60 сек
6	Тяга гантели в наклоне	8-10 раз, 2-3 серии, отдых 30-60 сек
7	Подтягивание	10-15 раз, 2-3 серии, отдых 30-60 сек
8	Отжимание	20-30 раз, 2-3 серии, 30-60 сек.

Занятия силовой направленности необходимо начинать с общей разминки, включая бег, упражнения на гибкость, координацию, равновесие. Рекомендуется выпол-

нять упражнения с собственным весом, с отягощениями.

Для воспитания силовых способностей используют метод непределенных отягощений, метод максимальных усилий, метод

динамических усилий, ударный метод развития силы.

Физическая активность является важнейшим фактором, определяющим эффективность профессионального развития личности. Путем активного самосовершенствования формируется образ жизни. Осознанное усвоение знаний, умений, навыков повышает интерес к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, интерес к процессу деятельности, интерес к результатам деятельности. Рациональная организация самостоятель-

ных занятий дает возможность анализировать, планировать, работать над ошибками. Позволяет раскрыть потенциальные способности, сформировать жизненно необходимые умения и навыки, достигнуть физического совершенства. В современных условиях важное экономическое значение приобретает соотношение средств физической культуры и учебной деятельности студентов, состоящее в использовании физического воспитания для подготовки к предстоящему профессиональному труду, улучшению его производительности [3].

Библиографический список

1. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов// *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 11. – С. 92-93.
2. Сбитнева О.А. Роль самостоятельных занятий физической культуры и спорта в режиме учебно-трудовой деятельности // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2020. – №6-1.
3. Виленский М.Я. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических институтов/ М.Я.Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1980. – С. 104-109.

INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY AS A NECESSARY COMPONENT IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS

O.A. Sbitneva, Senior Lecturer

**Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article discusses the importance of physical culture for comprehensive and harmonious development. The importance and necessity of independent physical culture and sports activities for students and future specialists are revealed. The features of the activity of specialists of the agro-industrial complex are considered. The complexes of exercises for the development of physical qualities necessary for agricultural engineers are presented. Recommendations for independent studies are given.*

***Keywords:** physical culture and sports activity, independent studies, physical culture, physical fitness, physical qualities.*