

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

**О.А. Сбитнева, старший преподаватель**

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

*DOI:10.24412/2500-1000-2023-6-2-177-179*

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость физической культуры для всестороннего и гармоничного развития. Обсуждается эффективность и целесообразность использования средств физической культуры в учебной деятельности студентов аграрного вуза. Отражена значимость упражнений силовой направленности. Представлен комплекс упражнений для развития силовых качеств. Даны рекомендации.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, силовые упражнения, работоспособность, специалисты агропромышленного комплекса.

В современном ритме жизни, с развитием инновационных технологий, науки, технического прогресса, учебная деятельность студентов проходит в условиях повышенной загруженности с изменяющимися условиями, с недостаточной двигательной активностью. Специфика вуза требует от студентов, будущих выпускников, нормализации образа жизни, чередование умственных и физических нагрузок, высокого уровня физической подготовки, функционального состояния организма. Физическое воспитание в высшем учебном заведении способно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи, предусматривающие широкое применение средств физической культуры. В процессе занятий физической культурой в вузе формируется индивидуальная физическая культура личности, основанная на материальных и духовных ценностях, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека [1].

Деятельность студентов-агрономов требует умственного напряжения и физической выносливости. Производственная деятельность агрономов ведется во время посевных и уборочных работ, в условиях различного температурного диапазона, высокой влажности, резких колебаний атмосферного давления, сильных ветров и других погодных условий. Рабочий день не является нормированным. Эта профес-

сиональная работа связана с неритмичностью, сезонностью, вызывая значительное напряжение костно-мышечной системы, которая в дальнейшем может обуславливать возникновение аритмии, нарушенную суточную двигательную активность, что приводит к негативным изменениям в физическом состоянии специалистов [2].

Инженер – высококвалифицированный специалист, студент, готовый открыться новому и применять знания научной деятельности в производстве различных продуктов, он разрабатывает новые технологии. Специалист агроинженерного направления регулярно применяет научные знания для создания технических проектов, сооружений, машин для разных сфер жизни и т.д. Инженер проводит огромное количество времени за компьютером, делая чертежи в 3d и 2d формате, осуществляет профессиональную деятельность ненормированно. В связи с этим появляются профессиональные заболевания: синдром сухого глаза, развиваются многие заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Синдром опорно-двигательного аппарата, нервно-психические заболевания, пищеварительной системы, эндокринной системы и обмена веществ, офтальмологические расстройства.

Регулярные занятия физкультурой не только развивают мускулатуру, но и по-

вышают тонус, выносливость, следовательно повышают уровень общей работоспособности всего организма. Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [3]. Упражнения силовой направленности развивают координацию, силовую выносливость и помогают улучшить функциональную подготовку. Силовые упражнения подготавливают опорно-двигательный аппарат к нагрузкам. Силовые занятия запускают процессы, участвующие в росте мышечной массы, способствуют уменьшению веса. Работа с отягощающими упражнениями воздей-

ствует на руки, ноги, плечи, пресс, спинные, грудные, ягодичные мышцы. Для всестороннего развития мускулатуры, повышения способности к проявлению силы, разработан комплекс упражнений с гирями (табл. 1).

Перед тренировкой необходимо выполнять разминку для всех групп мышц, связок, суставов. Начинающим спортсменам рекомендовано выполнять тренировку с весом гири 16 кг (мужчины), 6-10 кг (женщины). В конце тренировки выполняется растяжка. Сложные упражнения, такие как жим гири, стоит выполнять начиная с малых весов. Необходимо варьировать нагрузку, ее объем и интенсивность.

Таблица 1. Комплекс упражнений с гирями

Вращение гири вокруг туловища	10-12 раз
Вращение гири над головой	10-12 раз
Вращение гири одной рукой	10-12 раз
Упражнение восьмерка	10-12 раз
Жим гири	10-12 раз
Заброс гири на плечо	10-12 раз
Толчок гири	10-12 раз
Становая тяга с гирей	10-12 раз
Становая тяга на одной ноге	10-12 раз
Тяга гири для спины	10-12 раз
Мельница	10-12раз
Рывок гири	10-12раз
Выпад вперед с гирей	10-12 раз
Выпады назад с переносом гири между ног	10-12 раз
Боковой выпад с жимом гири	10-12 раз
Приседания с гирей у груди	20 раз
Приседания с поднятой вверх гирей	10-15 раз
Приседания с разведением и сведением ног	10-15 раз
Приседания с выпрыгиванием	10-15 раз
Боковая планка с гирей	45 сек.
Горизонтальный бег	45 сек.
Русский твист с гирей для прессы	20 раз
Турецкий подъем	10-15 раз
Подъем корпуса на пресс	15 раз

Для будущего специалиста агропромышленного комплекса важно развитие двигательных качеств, умений и навыков, необходимых для формирования конкурентоспособного специалиста. Исходя из особенностей условий труда, характера производственной деятельности специалистов, необходимо использовать средства физической культуры, обеспечивающие повышение работоспособности, подготовку к профессиональной деятельности, ре-

гулирование психоэмоционального и функционального состояния, предупреждение заболеваний и травматизма. Одним из эффективных средств физической культуры являются силовые упражнения для гармоничного развития мускулатуры. Обосновывается целесообразность и эффективность использования силовых упражнений с гирями в процессе физического воспитания в вузе.

**Библиографический список**

1. Лопатина А.Б. Состояние здоровья студентов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 01 (55) Часть 3. – С. 41-42.
2. Елистратов, Д.Е. Влияние занятий физической культурой на формирование специалиста агропромышленного комплекса / Д.Е. Елистратов, Д.Р. Галимов, С.Н. Ильин // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Белгород, 12 октября 2020 года / ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2020. – С. 130-133. – EDN ARTCRW.
3. Влияние физических нагрузок на умственные способности / Под ред. С.М. Пеняева. – М.: Науч. статья. Педагогические науки, 2019.

**THE USE OF PHYSICAL CULTURE IN THE TRAINING OF SPECIALISTS OF THE AGRO-INDUSTRIAL COMPLEX**

**O.A. Sbitneva**, *Senior Lecturer*

**Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article discusses the importance of physical culture for comprehensive and harmonious development. The effectiveness and expediency of using physical culture means in the educational activities of students of an agricultural university is discussed. The importance of strength-oriented exercises is reflected. A set of exercises for the development of strength qualities is presented. Recommendations are given.*

***Keywords:** physical culture, physical education, motor activity, strength exercises, working capacity, specialists of the agro-industrial complex.*