

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОПОДГОТОВКЕ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

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

DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-2-26-28

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития. Раскрывается эффективность использования физических нагрузок. Обосновывается важность и необходимость самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для студентов, будущих специалистов. Представлены комплексы упражнений для развития физических качеств, оздоровления студентов. Даны рекомендации.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, самостоятельные занятия, работоспособность, физические нагрузки.

В образовательном процессе в вузе получение знаний, умений и навыков направлено на развитие базовых общекультурных и профессиональных компетенций, использование их в повседневной жизни, в будущей профессиональной деятельности. Сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, формирование потребности студентов в регулярных занятиях физической культуры и спорта, физическом совершенствовании. Физическая культура выступает, как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития, как фундаментальная деятельность, определяющая способ и меру реализации сущностных сил и способностей [1]. Для каждой специальности важно сочетание средств и методов физической культуры, с учетом целей и задач. Приобретение и совершенствование умений и навыков самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности позволяет поддерживать свой физический потенциал на высоком уровне. Рациональный подход к организации самостоятель-

ных занятий дает возможность анализировать, проследить динамику, планировать, регулировать нагрузку, совершенствовать индивидуальные способности, резервы организма. Повышение уровня физической подготовленности студентов должно вестись с позиций профессионально-прикладной физической подготовки [2]. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Деятельность студентов, будущих специалистов агропромышленного комплекса требует психоэмоционального, умственного и физического напряжения. В зависимости от условий труда, характера производственной деятельности необходимо развитие двигательных качеств, умений и навыков, обеспечивающих подготовку к профессиональной деятельности, формирование конкурентоспособного специалиста, высокую работоспособность.

Для повышения работоспособности, развития физических качеств, оздоровления студентов разработаны комплексы упражнений (табл. 1-3).

Таблица 1. Комплекс упражнений ОФП

Упражнения	Рекомендации
наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево), круговые движения головы (вправо, влево)	8-10 раз
круговые движения в плечевых суставах (вперед, назад)	8-10 раз
круговые движения в локтевых суставах (вперед, назад)	6-8 раз
повороты туловища (вправо, влево)	6-8 раз
наклоны туловища (вправо, влево, вперед, назад)	8-10 раз
махи ногами	8-10 раз
круговые движение туловища (вправо, влево)	8-10 раз
выпады вперед, назад, вправо, влево	6-8 раз
перекаты вправо, влево	8-10 раз
приседание	15-20 раз, 2-3 серии
выпрыгивание из приседа	15-20 раз, 2-3 серии
отжимания от пола из разных и.п	15-20 раз, 2-3 серии
пресс (нижний, верхний)	15-20 раз, 2-3 серии
подтягивание (низкая, высокая перекладина)	8-10 раз, 2-3 серии

В зависимости от уровня подготовленности, здоровья, необходимо регулировать объем, интенсивность, продолжительность занятий.

Таблица 2. Комплекс упражнений с гантелями

Упражнение	Рекомендации
сгибание рук на бицепс	8-12 раз
жим гантелей из-за головы	8-12 раз
жим гантелей из-за головы сидя	8-12 раз
подъем гантелей перед собой	10 -15 раз
разведение рук	10 -15 раз
жим гантелей лежа	8-12 раз
разведение гантелей лежа	8-12 раз
тяга гантели в наклоне	8-12 раз
классические выпады с гантелями	10 -15 раз, 2 подхода
перекрестный выпад	10 -15 раз, 2 подхода
приседания с гантелями	10 – 15 раз, 2 подхода
подъем верхней части торса из положения лежа на животе, гантели вперед	15-20 раз, 2 серии
подъем верхней части торса из положения лежа на полу, гантели в руках	15-20 раз, 2 серии

Вес гантелей подбирается индивидуально, в соответствии с программой тренировок. Для разминки используют гантели более легкого веса. В комплексы упражнений необходимо включать разнообразные упражнения. Необходимо учитывать объем, интенсивность, время выполнения упражнения, использовать отдых между подходами. Постепенно увеличивать количество упражнений и подходов. Длительность тренировки не рекомендуют превышать 1 час.

Таблица 3. Комплекс упражнений со скакалкой

Упражнения	Рекомендации
попеременные прыжки	25-30 раз, 2 серии
скрестные прыжки	10-15 раз, 2 серии
прыжки с вращением скакалки назад	30-35 раз, 2 серии
бег на месте	45-50 раз
прыжки ноги вместе, ноги врозь	10-15 раз, 2 серии
прыжки на правой, левой ноге	20-25 раз, 2 серии
прыжки в приседе	20-25 раз
бег с высоким подниманием бедра	20-25 раз, 2 серии
двойные прыжки	10-12 раз, 2 серии
качалочка	20-25 раз, 2 серии
прыжки в парах, стоя лицом друг к другу	20-25 раз
прыжки в парах, стоя боком друг к другу	20-25 раз

Длина скакалки подбирается по росту тренирующегося. Подход к занятию в зависимости от целей и задач, правильный выбор спортивного инвентаря определяет качество занятий.

Самостоятельные физкультурно-спортивные занятия способствуют эффективному усвоению учебного материала, ускоряют процесс физического совершенствования, ведения здорового образа жизни, развивают личностные качества характера. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия по физической культуре и спорту обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Физическая культура влияет на умственную и физическую работоспособность студентов, обеспечивая действенное улучшение качества психическо-

го и эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под воздействием систематических физических нагрузок приводит к увеличению работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата. На занятиях физической культуры у студентов развивается и укрепляется дисциплина, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности. Для физического совершенствования, подготовки к предстоящему профессиональному труду, улучшению его производительности необходима регулярная физкультурно-спортивная деятельность. Спортивные нагрузки после основных занятий – это один из способов коррекции психического состояния, снятия напряжения, накопившегося в течении учебного дня [3].

#### Библиографический список

1. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов// *Фундаментальные исследования*. – 2006. – №11. – С. 92-93.
2. Ложкина, О.П. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Копыленко // *Молодой ученый*. – 2023. – № 35 (482). – С. 177-180.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента*. – М., 2007. – 218 с.

## THE USE OF PHYSICAL EDUCATION IN SELF-PREPARATION FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

O.A. Sbitneva, *Senior Lecturer*

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

**Abstract.** *The article examines the importance of physical culture and sports for comprehensive and harmonious development. The effectiveness of the use of physical activity is revealed. The importance and necessity of independent physical culture and sports activities for students and future specialists are substantiated. The complexes of exercises for the development of physical qualities and improvement of students are presented. Recommendations are given.*

**Keywords:** *physical culture, physical education, physical development, independent studies, performance, physical activity.*