

## **ГИРИВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалистов требует создания условий интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки, переутомления и в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием на занятиях по физическому воспитанию и тренировках. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности будущих инженеров сельскохозяйственного производства.

Целью профессионально-прикладной физической подготовки является развитие или поддержание требуемого уровня профессионально важных психофизических качеств и связанных с ними способностей к профессиональной деятельности специалистов сельскохозяйственного производства, а также защите Родины на базе разносторонней общей физической подготовки.

Совершенствование ППФП студентов высших учебных заведений имеет особенности, одна из которых связана с приобретением специальных знаний, практических умений и навыков в области физической культуры и спорта. Будущему специалисту сельскохозяйственного производства необходимо в стенах вуза получить хорошие знания по специальности, хорошую физическую подготовку, невосприимчивость к простудным заболеваниям, научиться уметь сохранять высокую работоспособность в сложных погодных условиях. Иметь достаточный уровень физического развития, физической подготовленности, овладеть знаниями, умениями в своей будущей профессии. Основные задачи ППФП состоят в следующем:

1) Определить совокупность факторов, влияющих на здоровье студентов вуза и инженеров сельскохозяйственного производства. Очевидно, что трудовая деятельность специалистов вузов аграрно-промышленного комплекса (АПК) требует от них высокого уровня развития не только психофизических качеств, но и соответствующей профессионально-прикладной физической подготовки.

2) Выявить требования к психофизическим качествам специалиста и к содержанию физической подготовки в вузах АПК. Учеными установлено двоякое воздействие занятий физической культурой и спортом на человека. С одной стороны эти занятия воспитывают физические качества (силу, силовую выносливость, гибкость и т. д.), а с другой – воздействие физической и спортивной подготовленности способствует совершенствованию психических качеств. Прикладными психическими качествами являются: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества (смелость и решительность, инициативность, самообладание, выдержка, настойчивость и уверенность в своих силах), которые тренируются упражнениями с элементами риска и опасности, а также упражнениями с большой физической нагрузкой.

Практическая реализация примерной учебной программы для вузов ППФП в каждом Вузе имеет свои конкретные особенности, который каждый студент должен четко представлять. Трудовая деятельность инженера сельскохозяйственного производства принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов челове-

ческой деятельности. Она характеризуется умственной нагрузкой, устойчивостью к неблагоприятным воздействием погодных условий, требует внимания, высокой работоспособности, физических усилий и выносливости [4, 5].

Гиревой спорт – один из популярных видов спорта на селе, активный помощник в развитии физических и морально-волевых качеств молодежи. С давних времен упражнения с тяжестями служили эффективным средством физического развития людей. Сильных людей любили на Руси, о них слагались легенды, сказания, былины. Народ в них видел хороших работников и надежных защитников. Гиревой спорт является средством профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи и занимает важное место в физической подготовке специалистов. В процессе учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту воспитываются необходимые физические качества: гибкость, ловкость, сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируется хорошая осанка и красивое телосложение гиревика, но, прежде всего – здоровье специалистов агропромышленного комплекса.

Гиревой спорт имеет принципиальное отличие от других видов спорта силовой направленности (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика) прежде всего активным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Гиревой спорт является средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов АПК, занимает важное место в физической подготовке специалистов. ППФП является составной частью курса физического воспитания и призвана решать на основе широкой общей физической подготовки специальные задачи.

Одним из структурных компонентов профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) является профессионально-прикладной спорт (ППС). В настоящее время для современного специалиста очень важен гиревой спорт. В процессе учебно-тренировочных занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируется осанка и красивое телосложение. Все эти качества необходимы специалисту. На учебных и тренировочных занятиях по гиревому спорту можно решать многие задачи по совершенствованию профессионально важных качеств будущих специалистов АПК. В процессе организации учебных занятий по физической культуре возможно, а порой просто необходимо включать элементы силовой подготовки в одну из частей занятия. В соответствии с требованиями вузовской программы, подбор упражнений на учебных занятиях должен предусматривать качественное развитие выносливости и силы.

Проведенные занятия по физическому воспитанию по методу круговой тренировки силовой направленности приобрело особое значение в подготовке спортсменов – гиревиков (1-разрядов и КМС) и общей физической подготовке студенческой молодежи. Этот метод позволяет студентам выполнять упражнения одновременно с использованием максимального количества спортивного инвентаря и оборудования. Метод круговой тренировки силовой направленности хорошо зарекомендовал себя на занятиях по тяжелой атлетике в ВГАВМе. В соревновательных упражнениях гиревого спорта (толчке и рывке) оценивается максимальное количество подъемов гири за определенное время (не превышая 10 мин). Для занятий используют следующий комплекс упражнений развития силы и выносливости: 1. Подъем туловища для мышц спины. 2. Подпрыгивание с гантелями или гирями. 3. Попеременный жим двух гирь от груди. 4. Протяжка одной гири вдоль туловища вверх на прямые руки. 5. Подъем с помоста двух гирь на грудь. 6. Толчок двух гирь от груди, каждый раз на максимум. 7. Сидя, ноги врозь, отягощение за головой, наклоны вперед. 8. Жим гири от груди. 9. Подъемы грифа штанги на бицепс. 10. Отжимание из упора на скамейке. Выполнять комплекс примерно от 3-4 подходов по 10-12 раз. Подбираются 8-10 упражнений (соответственно 8-10 мест - «станций» - снарядов). Время выполнения упражнений – 30-35 секунд (в спокойном темпе). Начинать занятие следует с 16-килограммовых гирь. Через 1...2 мес. ре-

гулярных занятий можно перейти к упражнениям с 18, 20, 24-килограммовыми гирями. Величина интервалов отдыха между подходами составляет 28-55с и не следует сидеть, лучше ходить, можно делать дыхательные упражнения. Учебные группы комплектуются с учетом состояния здоровья физической подготовленности студентов.

Использование такого комплекса упражнений круговой тренировки в контрольной (занятия проводились по общепринятой методике) и в экспериментальной группе занятия, проводились по данной методике в группах. Это позволяет повысить объем нагрузки в два раза и более с сохранением высокого уровня интенсивности без каких-либо негативных явлений. При систематических занятиях физическими упражнениями сила кисти постепенно возрастает, сгибание, и разгибания рук в упоре на брусьях увеличивается более чем два раза по сравнению с контрольной группой. Выносливость и развитие силы у студентов увеличилась на 12,21%.

Использование в круговой тренировке несложных гимнастических упражнений, а также движений в гиревом спорте позволяет повторять их многократно и комплексно как одну целостную точно дозированную тренировочную работу. Таким образом, обеспечивается последовательное воздействие на все основные мышечные группы и внутренние органы (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы). [1-3].

Организация занятий по круговому методу силовой направленности позволяет повысить объем нагрузки в 2 раза и более с сохранением высокого уровня интенсивности без каких-либо негативных явлений. Сравнивая средние результаты контрольных и экспериментальных групп, можно отметить, что в беге на 100 м результаты в экспериментальных группах повысились на 7,9 %, в контрольных – на 4,2 %. В экспериментальных группах становая сила увеличилась на 4,2 % , сила правой и левой руки увеличилась на 2,8 % в сравнении с контрольными группами.

Определено, что методы круговой тренировки силовой направленности позволяют достичь большой экономии времени в обучении, при этом получена возможность контролировать одну из мало исследованных в теории физического воспитания частей занятий – отдых между подходами к снарядам. Установлено, что применение на учебных занятиях разработанной методики положительно влияет на развитие основных физических качеств, что способствует более успешному выполнению программных требований. Автором разработана, опробована и исследована методика круговой тренировки оздоровления и реабилитации, которая позволяет в условиях вуза улучшить физическое, психологическое, духовное здоровье студентов, повысить эффективность образования, Данные рекомендации и комплексы упражнений позволяют улучшить силовые, скоростно-силовые показатели студентов и совершенствовать их физическую подготовленность в соответствии с профессионально-прикладной физической подготовкой как будущих инженеров агропромышленного комплекса.

Как видно, что наибольших сдвигов во всех результатах добились, группы, применением методом круговой тренировки. Еще большие сдвиги по всему комплексу тестов наблюдалось, когда круговая тренировка чередовалась с методом комплексных занятий и применением отягощений при кроссовой и лыжной подготовке. Таким образом, использование гиревого спорта на учебно-тренировочных занятиях методом круговой тренировки силовой направленности является эффективным условием сохранения здоровья молодежи. Профессионально-прикладная физическая подготовки будущих специалистов сельского хозяйства должна осуществляться в форме теоретических и практических занятий, как в учебное, так и во внеурочное время.

### ***Литература.***

1. *Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002 с. 272 .*

2. *Сторчевой Н.Ф., Тарасов А.И. Гиревой спорт в вузе: Учебнометодические рекомендации. – М.: ФГОУ ВПО МГАУ, 2008. – 46 с.*
3. *Стародубцев М. В. Таблица оценки результатов в гиревом спорте. – Воронеж, 1996*
4. *Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Метод. пос. – М. : ФиС, 1988*
5. *Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры, 1990, № 3*

УДК 796

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной  
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

Современный процесс профессионально-производственной деятельности аграрно-промышленного комплекса (АПК) предполагает широкое использование высококвалифицированного труда, в связи с чем возросла ценность человеческого потенциала как стратегического фактора развития общества. Успешная профессиональная деятельность любого специалиста АПК предполагает не только высокий уровень развития профессиональных качеств, но и высокую культуру личности, хорошее здоровье, определенный уровень сформированности физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [3]. В широком смысле ППФП представляет собой составляющую всей системы физического воспитания, главная цель которого – формирование физической культуры личности.

Поскольку основу работоспособности человека составляют его специальные знания, умения, навыки, а так же определенные психофизиологические (память, внимание, восприятие), физиологические (особенности сердечно-сосудистой, эндокринной систем, мышечно-двигательного аппарата) и психологические качества, основной целью ППФП является психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности [4]. В зависимости от характера будущей профессиональной деятельности различают следующие задачи ППФП: формирование необходимых прикладных знаний, освоение прикладных умений и навыков, воспитание прикладных психофизических качеств, воспитание прикладных специальных качеств [3].

Организация профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов в высших учебных заведениях предполагает использование специализированной подготовки в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине физическая культура. Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта [3].

Применение профессионально-прикладных видов спорта и их элементов в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей должно осуществляться в соответствии с ранжированными требованиями профессии к орга-