

метно сократить время воздействия на организм упражнениями в субмаксимальной зоне и не применять разминки. При этом продолжительность упражнений, их количество, интервалы отдыха по длительности и содержанию между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

3. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. Необходимо отметить, что на начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега. На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

4. Результаты педагогического эксперимента дают основание говорить о более высокой эффективности разработанной методики развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военных учебных заведений. В ходе педагогического эксперимента средний показатель в беге на 1000 метров у участников экспериментальной группы увеличился на 3,96 сек, в контрольной – на 1,06 сек.

#### **Литература:**

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е,испр.и доп.(в 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.Т.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

УДК 796.42

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**Галлер В.Н.**

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

В современном мире практически каждая сельскохозяйственная профессия предъявляет к специалисту высокие требования к его психологическим и физическим качествам, а также к прикладным навыкам. Следовательно, возникает необходимость профилировать процесс физического воспитания с целью подготовки студента к будущей трудовой деятельности. Сочетание общей физической подготовки со специализированной – (профессионально прикладной физической подготовкой), позволяют развить в будущем специалисте необходимые ему навыки. В процессе общей физической подготовки формирование такого уровня

подготовленности идёт достаточно медленно и в этом случае требуются специальные занятия физической культурой и спортом [4].

Занятия лёгкой атлетикой включают в себя большое количество физических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и выносливости. Занятие спортивными дисциплинами лёгкой атлетики влияют на психологические факторы, что приводит к лучшей стрессоустойчивости, целеустремлённости, повышению внимания и организованной работе в коллективе. Занятия физической культурой в совокупности с дисциплинами лёгкой атлетики позволяют восстановить и повысить общую и профессиональную работоспособность человека [2].

Специально-направленное избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности состоит в том, чтобы:

- сформировать прикладные знания, связанные с будущей профессией. Формирование, знаний происходит путём получения информации из лекций по учебной дисциплине, из специализированной литературы и закреплением материала на занятиях. В процессе активных занятий особая роль отводится лёгкой атлетике и смежным прикладным видам спорта;

- сформировать прикладные физические качества. Из которых, важными для специалистов в области сельского хозяйства являются - выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость;

- сформировать психические качества и свойства личности, которые необходимы специалисту. Среди которых – смелость, самообладание, выдержка, самодисциплина, решительность, целеустремлённость, способность работать в коллективе, трудолюбие, уважение к соперникам и уверенность в себе. Выработка таких качеств осуществляется на учебных и тренировочных занятиях, соревнованиях и самостоятельной работе;

- сформировать специальные качества организма, позволяющие противостоять влиянию внешней среды. Развиваемые путём закаливания, специальными упражнениями, укрепляющими мышцы и вестибулярный аппарат, тренировками на открытом воздухе [3].

Так же специальные прикладные упражнения позволяют выработать двигательные умения и навыки, необходимые в условиях трудовой деятельности и активного отдыха.

В целом организм будущего специалиста при прикладных занятиях лёгкой атлетикой должен быть достаточно подготовленным к нагрузкам на сердечно сосудистую систему, нервную систему, в особенности на органы равновесия, мышечную систему [1].

Таблица 1. *Схема годовой нагрузки студента при профессионально-прикладной подготовке с применением лёгкой атлетики*

Месяц	Октябрь — ноябрь	Январь	Февраль	Март	½ Апреля	½ Апреля	Май	Июнь	½ Июля	½ Июля	Август	Сентябрь
Периоды	1	2			3			4				
Цель	Подготовка организма к тренировочным нагрузкам	Исправление прошлых недочётов		Тренировка дыхания		Выработка техники			Поддержание формы			

Методика	Хорошее питание, лёгкие физические нагрузки с постепенным увеличением.	Гимнастические упражнения и занятия в тренажёрном зале	Предыдущее и бег по пересечённой местности	Тренировка по специальным схемам. Усовершенствование техники, участие в местных соревнованиях	Самостоятельная работа
----------	--	--	--	---	------------------------

Период под номером 1 характеризуется подготовкой организма к физическим нагрузкам. В это время полезно заниматься спортивными играми, туристическими походами, греблей. В конце декабря или начале января начинается 2 период, который характеризует тренировку гибкости и силы. Основная цель периода исправление недочётов с прошлого сезона. В зависимости от состояния возможна разнообразная нагрузка. Для исправления физических недостатков рекомендуется упражняться на снарядах, работать со штангой, совершая темповые движения – рывки и толчки. Следует учесть, что вес штанги должен быть не более 1/3 веса упражняющегося. При недостаточной гибкости выполняют упражнения на снарядах, занимаются гимнастикой.

Главным образом проводят упражнения, направленные на укрепления мышц туловища и брюшного пресса, растягивающие и сгибающие упражнения, которые положительно влияют на эластичность мышц и состояние суставов. При выполнении упражнений не следует слишком сильно повышать амплитуду движений, поскольку возможна опасность растяжения связок.

Гимнастические упражнения укрепляют плечевой пояс, но не следует чрезмерно упражняться силовой гимнастикой, поскольку можно потерять резкость.

В зимнее время года рекомендуется заниматься лыжами, но с учётом несовпадения с гимнастическими тренировками.

Следующий этап заключается в себе выработки дыхания. Рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе. В середине весны бег по пересечённой местности и разнообразные кроссы положительно сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы. Следует прибегать к упражнениям на подъём бедра при беге на 1500-2000 метров.

В результате тренировок к началу 4 периода профессионально-прикладные навыки и атлетическое состояние многократно возрастают.

Таким образом, возникает связь между профессионально-прикладной физической подготовкой и будущей профессиональной деятельностью. Профессионально-прикладная физическая культура студента с применением легкоатлетических дисциплин действует комплексно и эффективно при подготовке специалиста к трудовой деятельности в отраслях сельского хозяйства.

### **Литература:**

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.*
2. Бендюков, М.А., Соломин И.Л. *Азбука профориентации. Как молодому человеку преуспеть на рынке труда. - 2-е изд-е. - СПб: Литера плюс, 1997. – 236 с.*
3. Кабачков, В.А. *Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования/В.А. Кабачков. – М., 1996. –28с.*
4. Пустовой, А.П. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, М.Г. Царева. ГОУ ВПО СПбГТУРП.: СПб, 2008. – 60 с.*