

1. Физиология человека / Н. А. Агаджанян [и др.]. – Москва : Медицинская книга ; Н. Новгород : Изд-во НГМА.
2. Воробьев, В. И. Живая химия: обмен веществ – основа жизни / В. И. Воробьев, Р. И. Воробьев. – Москва : Знание.
3. Здоровое питание // Всемирная организация здравоохранения.
4. Щетинина, С. Ю. Физическая культура, образ жизни, здоровье / С. Ю. Щетинина. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та.

УДК 796.084

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В УВО АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Казимиров Е.П.

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

*Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. **Ключевые слова:** медицина, активный образ жизни, физкультура и спорт, правило личной гигиены.*

PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE AGRARIAN PROFILING UNIVERSITY

Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Republic of Belarus

*No matter how perfect medicine is, it cannot save everyone from all diseases. Man himself is the creator of his health for which he must fight. From an early age it is necessary to lead an active lifestyle, to harden himself, to do physical education and sports, to observe the rules of personal hygiene, in a word, to achieve genuine harmony of health by reasonable means. **Keywords:** medicine, active lifestyle, physical education and sport, rules of personal hygiene.*

Введение. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура» всех образовательных учреждений высшего образования. Причем с каждым годом ее роль в подготовке специалистов, способных успешно

работать в усложняющихся условиях производства, возрастает. В аграрном вузе организация профессионально-прикладной физической подготовки студентов должна строиться в соответствии с требованиями к выбранной профессии (агроном, технолог, кинолог, ветеринарный врач, специалисты области ветеринарно-санитарной экспертизы, специалисты механизации, транспорта и сервиса, садоводства, и др.). Учитывая особенности каждого человека, необходим и индивидуальный набор средств ППФП.

Высокий профессионализм специалистов определяется подчас значительной общей и специфической физической подготовленностью. Исследования подтверждают прямую зависимость производительности труда от уровня специальной физической подготовленности работника. Те, кто активно вовлечен в спортивно-физкультурную деятельность, меньше утомляются к концу рабочего дня и рабочей недели, реже болеют, и, следовательно, имеют более высокие производственные показатели.

Современный темп жизни, постоянное повышение интенсивности производственной деятельности, высокий уровень техники и технологий предопределяют соответствующий уровень как интеллектуальных способностей, так и разносторонние знания, умения и навыки в профессиональной сфере, высокая работоспособность, конкурентоспособность, стрессоустойчивость, значительный уровень здоровья.

В современных условиях, когда рынок рабочей силы представляет повышенные требования не только к профессиональной, но и к физической подготовленности специалистов в различных отраслях народного хозяйства, возросла актуальность проблемы связанной с активным приобщением студенческой молодёжи к физической культуре и ведению здорового образа жизни. Существующее положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке будущих специалистов, обладающих большим комплексом физических, психофизиологических качеств, двигательных умений и навыков, специальных знаний, связанных с особенностями избранной профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов тесно связана с формированием физически, духовно и нравственно здорового человека. Профессиональное развитие выпускника вуза неотделимо от личностного – в основе того и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования и приводящий к высшей форме жизнедеятельности – творческой самореализации.

Современное сельское хозяйство предъявляет высокие требования к работникам агропромышленного комплекса. Внедрение ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в практику физического воспитания аграрных вузов создает предпосылки для сокращения профессиональной адаптации будущих специалистов в АПК, достижение высокой работоспособности, повышение устойчивости к заболеваниям, снижению травматизма.

Эффективность ППФП студентов зависит от того, насколько глубоко будущие специалисты АПК усвоят следующий комплекс вопросов: требования

к личности специалистов АПК и задачи ППФП, роль физического воспитания в обеспечении дееспособности работников сельскохозяйственного производства и пути повышения его прикладной деятельности, особенности методики целенаправленного формирования основных профессионально важных качеств.

Задачи ППФП направлены на определение совокупности факторов, влияющих на здоровье будущих специалистов агропромышленных комплексов: необходимость выявления требований содержанию физической подготовки и психофизическим качествам будущих специалистов аграриев; всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности обучающихся; преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важные для данной профессиональной деятельности; подготовка к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности обучающихся; способствование ускоренного обучения профессии и подготовки человека к высокопроизводительному труду и др.

С учетом условий труда (продолжительности рабочего времени, условий производственной среды) подбираются средства физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности, трудовой активности человека и снижения профессиональных заболеваний и травматизма.

Режим труда и отдыха – один из факторов, определяющий ППФП студентов. Рациональным режимом труда и отдыха считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

С учетом особенностей той или иной профессии, а также индивидуальных особенностей каждого человека необходим в целом и индивидуальный набор средств ППФП. Основные виды спорта, определяющие ППФП специалистов сельского хозяйства: ходьба; скандинавская ходьба; бег на средние и длинные дистанции; кроссовая подготовка; плавание; лыжная подготовка; гребля; велосипедный спорт; пулевая стрельба; атлетическая гимнастика; конный спорт; игровые виды спорта и др.

Заключение. В настоящее время полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом как в период обучения в вузе, так и в повседневной жизни после его окончания. Следовательно, качество подготовки, в том числе физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение в формировании профессиональной компетентности будущего выпускника.

Литература.

1. Анисимов, М. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов агрономического факультета аграрных вузов / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов, Т. А. Зюзыгина. - Санкт-Петербург, 2020. – 5 с.

2. Миронова, Г. Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки выпускников аграрного вуза / Г. Л. Миронова, С. В. Антонов, Д. С. Сосновских. – Екатеринбург, 2016. – 9 с.

3. Осыченко, М. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин. – Ставрополь, 2016. – 8 с.

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ

Калитова С.С., Кириллов Н.А.

Чувашский государственный университет, г. Чебоксары,
Российская Федерация

*Правильная организация питания во время лыжных гонок является критически важным фактором успешного выступления. В отличие от многих других видов спорта, лыжные гонки предъявляют особые требования к системе питания спортсмена, что связано с длительными физическими нагрузками в условиях низких температур. **Ключевые слова:** спортивное питание, лыжные гонки, энергообмен, диета.*

NUTRITION FEATURES OF ATHLETES-SKIERS

Kalitova S.S., Kirillov N.A.

Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova, Cheboksary,
Russian Federation

*Proper nutrition during skiing is a critical factor in successful performance. Unlike many other sports, cross-country skiing places special demands on the athlete's nutrition system, which is associated with prolonged physical exertion at low temperatures. **Keywords:** sports nutrition, cross-country skiing, energy metabolism, diet.*

Введение. Лыжный спорт занимает особое место в системе физического воспитания студентов российских вузов, который требует соблюдения рационального режима питания, так как потребности в питании спортсменов, занимающихся зимними видами спорта, сильно различаются от остальных видов спорта [1-5]. Исходя из вышесказанного, целью работы стало изучение влияния различных продуктов, используемых в качестве спортивного питания, на организм лыжника-гонщика; анализ роли биохимических механизмов энергообеспечения и нутриентов в поддержании работоспособности и выносливости лыжников.