

Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань : Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 176–178.

УДК 796:378

## **ЗНАЧИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «СИЛА» ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ**

**Колесник В.А.**

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

*Физическое качество сила, наряду с физическим качеством выносливость, является приоритетным в физической подготовке обучающихся в учреждениях высшего образования аграрного профиля. Это подтверждает анализ профессиографических характеристик специалистов агропромышленного комплекса. Данное положение является основополагающим в организации физического воспитания вышеуказанных студентов. **Ключевые слова:** физическая культура, обучающиеся, учреждения высшего образования аграрного профиля, сила.*

## **SIGNIFICANCE OF IMPROVING OF THE PHYSICAL QUALITY OF THE STRENGTH OF STUDENTS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF AN AGRICULTURAL PROFILE**

**Kolesnik V.A.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The physical quality of strength is, along with the physical quality of endurance, a priority in the physical training of students in institutions of higher education in the agricultural profile. This is confirmed by the analysis of the professional characteristics of specialists in the agro-industrial complex. This provision is fundamental in the organization of physical education of the above-mentioned students. **Keywords:** physical education, students, higher education institutions of agricultural profile, strength.*

**Введение.** В настоящее время уровень развития технологических операций в агропромышленном комплексе достаточно высок. Сельскохозяйственное производство постоянно совершенствуются. Наряду с этим существует ряд объективных неблагоприятных условий, в которых специалисты выполняют свои производственные функции. Среди них – большие площади удаленных друг от друга не компактных сельскохозяйственных объектов, что требует частых и длительных передвижений специалистов на различных видах транспорта и в пешем порядке. Также существует необходимость работы в

полевых условиях при неблагоприятных погодных условиях, применения ручного труда в ряде случаев (работа с животными и др.). Эти и другие факторы предопределяют наличие высокого уровня физической подготовленности у специалистов агропромышленного комплекса.

**Материалы и методы исследований.** Исследования проводились в учреждении высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» и на предприятиях агропромышленного комплекса, во время практик студентов следующими методами: анализ литературы, опрос (анкетирование, беседы), педагогическое наблюдение.

**Результаты исследований.** Для составления профессиографических характеристик специалистов агропромышленного комплекса, кроме анализа публикаций, мы провели беседы со специалистами и наблюдения во время прохождения практик на сельскохозяйственных предприятиях. Нами было выявлено, что технологические процессы на современных предприятиях в агропромышленном комплексе оснащены передовой техникой. Тем не менее, специалистам требуется высокий уровень развития физического качества сила. Это согласуется с данными Л.П. Матвеева [1, 2], в работах которого также указывается на приоритетную роль физического качества сила в процессе физического воспитания обучающихся в учреждениях высшего образования аграрного профиля.

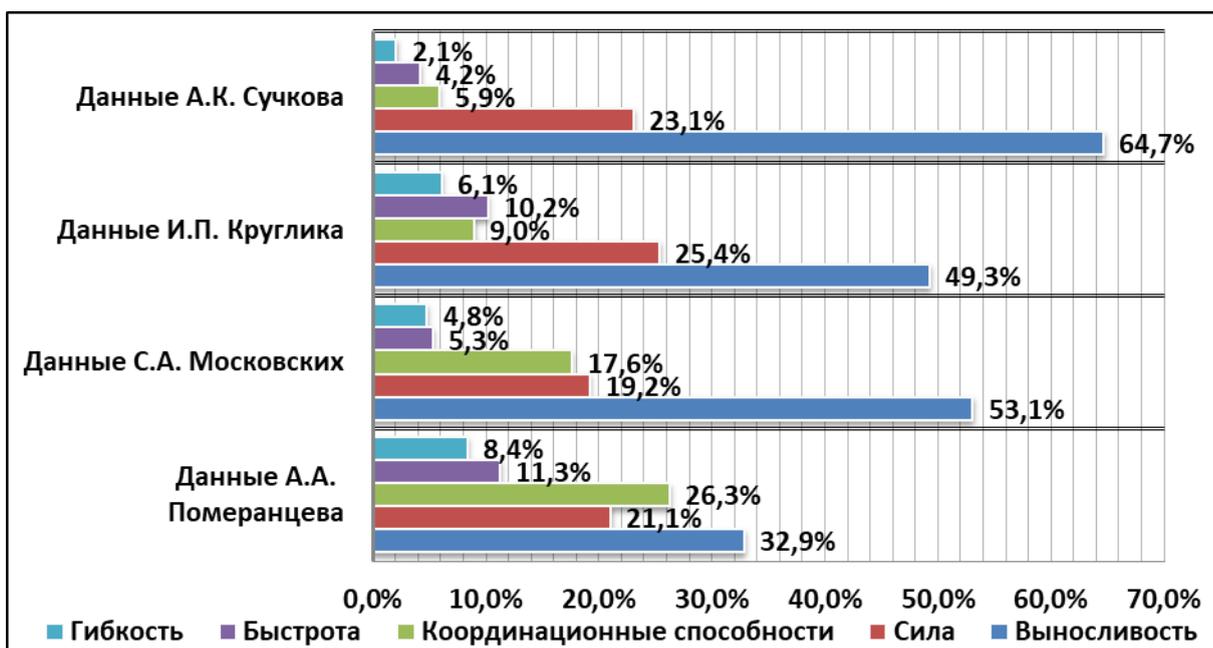
Применяя вышеуказанные методы исследования условий производственной деятельности, сопоставляя собственные данные с ранее полученными данными исследователей профессионально-прикладной физической подготовки студентов, мы составили профессиографические характеристики специалистов агропромышленного комплекса (таблица).

**Таблица – Профессиографические характеристики**

Показатель	Значение
Применение ручного труда	частое
Величина усилий	от малых до предельных
Степень двигательной активности	высокая
Структура движений при производственной деятельности	ациклическая, циклическая
Фиксированная рабочая поза	отсутствует
Степень усталости (субъективно)	большая
Характер психической нагрузки	переменный
Рабочий график (день, неделя, год)	нестабильный
Количество рабочих операций за 1 час интенсивной работы	40 – 60
ЧСС во время интенсивных рабочих операций	132±15 уд/мин

Изучив приведенные в таблице показатели, можно сделать вывод о необходимости приоритетного совершенствования физического качества сила на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Наше

утверждение согласуется с данными авторов, ранее проводивших исследования этой проблемы [3, 4] (рисунок).



**Рисунок – Диаграммы удельного веса физических качеств работников сельского хозяйства**

**Заключение.** Для достижения уровня физической подготовленности к условиям производственной деятельности необходимо определять соотношения компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в его составляющей «физические качества». Профессионально направленное физическое воспитание в учреждениях высшего образования аграрного профиля предполагает приоритетное развитие профессионально значимого для работы в сельском хозяйстве физического качества – силы. Это следует учитывать при разработке учебных программ по учебной дисциплине «Физическая культура».

#### **Литература.**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высш. учеб. завед. физкульт. профиля. – 4-е изд. / Л. П. Матвеев – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

3. Сучков, А. К. Силовая подготовка студентов на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях : учеб.-метод. пособие / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, В. М. Щуко. – Витебск : ВГАВМ, 2019. – 23 с.

4. Сучков, А. К. Создание модели профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся учреждений высшего образования

аграрного профиля в группах спортивной борьбы / А. К. Сучков // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2022. – № 2 (60). – С. 62–69.

УДК 796.035

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Колошкина В.А.**

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

*В данной статье рассматривается один из популярных методов формирования здорового образа жизни – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Показана эффективность применения системы пилатес при проведении оздоровительной физической культуры. **Ключевые слова:** Пилатес, физические упражнения, осанка, педагогическое наблюдение, здоровый образ жизни.*

## EFFECTIVENESS OF THE PILATES SYSTEM IN CREATING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

**Koloshkina V.A.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*In this article we consider one of the most popular methods of forming a healthy lifestyle – a system of physical exercises, developed by Joseph Pilates. The effectiveness of using the Pilates system during health-improving physical education is shown. **Keywords:** Pilates, physical exercises, posture, pedagogical supervision, healthy lifestyle.*

**Введение.** Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1]. Среди всего многообразия особое место занимает пилатес — система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) — это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно