УДК. 796.077

Ст. преподаватель **С.А. КОВАЛЕВА**
Канд. тех. наук **С.М. ПЯТИКОПОВ**
Ст. преподаватель **Н.Н. КРАВЧЕНКО**
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КРУГЛОГОДИЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ С УКЛОНОМ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Эффективность физического воспитания в вузах определяется многими факторами. Наиболее важными являются:

- влияние занятий на здоровье студента;
- физическая подготовленность к предстоящей трудовой деятельности.

Определение этого фактора невозможно без осуществления этапного педагогического контроля.

Занятия проводились в Азово-Черноморском инженерном институте на открытом воздухе с группой инженерно-технологического факультета по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (профиль – Селекция и генетика сельскохозяйственных культур).

Профилирующим физическим качеством агрономов является общая выносливость. Для представителей данной профессии необходимо хорошее развитие мышц нижней конечности. По данным многих авторов в полевой период (весна – осень) 90% рабочего времени агрономов составляют различные виды передвижения, продолжительность рабочего дня колеблется в пределах 10-12 часов. Ежедневные передвижения составляют 5-10 км, причем эта ходьба большей частью по вспаханным полям, с преодолением дренажных каналов и т. д. Высокий уровень развития выносливости помогает достижению высокой работоспособности, основанной на повышение устойчивости организма воздействию утомления. Выносливость тесно взаимосвязана с показателем максимального потребления кислорода (МПК), который является физиологической основой жизнедеятельности и энергетическим критерием

работоспособности организма. Этот показатель отражает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма, т. е. является своеобразным показателем здоровья.

Низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи требует совершенствования методов и средств, направленных на повышение эффективности занятий и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Следует учитывать и то, что занятия, проводимые в закрытых помещениях с недостаточной вентиляцией, усиливают мышечное утомление, нервное напряжение и снижают их эффективность по сравнению с занятиями на открытом воздухе. Круглогодичные занятия на свежем воздухе эффективно влияют и на закаливание организма. Разработанная система проводимых занятий имела направленность на развитие выносливости с преимущественным использованием кроссовой подготовки. Структура годичного цикла условно была разделена на три периода: осенний (сентябрь, октябрь, ноябрь); зимний (декабрь, февраль, март); весенне-летний (апрель, март, июнь).

Основным содержанием занятий в осенний и весенне-летний период являлся кроссовый бег в сочетании с ходьбой, ОРУ, прыжковыми упражнениями, силовой подготовкой и спортивными играми. На каждом занятии применялись бег с высоким подниманием бедра и различные многоскоки. Для развития силы использовались скамейки, гимнастические лестницы, упражнения с партнером и т.д. Общеразвивающие упражнения и упражнения силового характера занимали от 20 до 40 минут в каждом занятии в зависимости от погодных условиях. В ветреную холодную погоду учебная группа постоянно должна находиться в движении. В связи с этим сокращается время ОРУ, которое следует выполнять в движении, и увеличивается объем кроссовой подготовки. С целью разнообразия и повышения эмоциональной окраски занятий один раз в две недели включались спортивные игры (баскетбол, футбол) продолжительностью 30-40 минут. В процессе кроссовой подготовки главная

роль отводилась равномерному методу, который составлял около 90% всего объема циклической работы.

Объем кроссового бега в одном занятии колебался от 2 до 5 км. Соотношение бега и ходьбы первоначально было 2:1, с последующей тенденцией некоторого сокращения времени на ходьбу (8 минут кроссового бега плюс 4 минуты ходьбы и т. д.). Продолжительность непрерывного бега может достигать 15 мин., но чаще всего находится в пределах 6-10 мин. Бег проводился в аэробном режиме при ЧСС 130-160 уд/мин. В этом случае ударный и минутный объём сердца высоки, что важно для удовлетворения кислородного запроса организма.

Решающим моментом в планировании и содержании каждого занятия является его связь с предыдущим и последующим. Нами были определены оптимальные объёмы циклических упражнений, вызывающие достоверные сдвиги в физической и функциональной подготовленности занимающихся. Для группы, занимающейся два раза в неделю, годовой объем циклической работы составляет 230-250 км кроссовой подготовки. Для освоения этого объёма средний километраж одного занятия кроссовой подготовки равен 3,5 км.

Для качественной информации о функциональном и физическом состоянии занимающихся в начале и в конце учебного года проводилось тестирование.

Ориентируясь на вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

- за счет использования циклических упражнений можно повысить плотность занятий;
- возможно, получить более широкую и качественную информацию о функциональном состоянии и физической подготовленности занимающихся;
- повысить устойчивость студентов к простудным заболеваниям и снизить пропуски занятий по этим причинам,
- под влиянием тренировок МПК может увеличиться на 20-25% от исходного;

– путем подбора специальных тренировочных средств можно добиться направленного воздействия на те или иные компоненты аэробной производительности.

Данная методика проведения занятий с уклоном на развитие выносливости и применением рекомендованных объёмов циклических упражнений оказывает положительное влияние на состояние здоровья и работоспособности студентов.

Литература

1. **Вацула И., Достал Э., Вомачка В.** Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986 – 136 с.
2. **Кабачков В.А**., **Полиевский С.А**. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Высшая школа, 2010. – 176 с.
3. **Матвеев Л.П**. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физ культура и спорт, 2008. – 544 с.
4. **Раевский Р.Т**. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1989.
5. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 2007. – 480 с.

УДК 796

Ст. преподаватель **Т.В. КОВАЛЕВА**

Канд. пед. наук, доцент **Т.А. ИЛЬНИЦКАЯ**

(ФГБОУ ВО КубГАУ)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной