4. **Воронин С.М.** Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов как фактор профессиональной адаптации в условиях современного рынка // Ярославский педагогический вестник. – 2011. - № 2. – Том II. – С. 134-138.
5. **Пягай Л.П., Терехина И.В.** Совершенствование скоростно-силовых качеств у студентов 1 курса с использованием метода сопряженного воздействия // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов II международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С.55-62.

УДК 796

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С УКЛОНОМ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Эффективность физического воспитания в вузах определяется многими факторами. Наиболее важными являются [1]:

– влияние занятий на здоровье студента;

– физическая подготовленность к предстоящей трудовой деятельности.

Определение этого фактора невозможно без осуществления этапного педагогического контроля.

Исследование проводились в Азово-Черноморском инженерном институте, на открытом воздухе, с группами 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 повышении 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 систем организма, то есть является своеобразным показателем здоровья [2].

Низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи требует поиска новых или совершенствования имеющихся методов и средств, повышающих эффективность занятий физической культурой и устойчивость организма студента к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Необходимо учитывать и то, что занятия, проводимые в закрытых помещениях с недостаточной вентиляцией, усиливают мышечное утомление, нервное напряжение, что снижает их эффективность по сравнению с занятиями на открытом воздухе. Круглогодичные занятия на свежем воздухе эффективно влияют и на закаливание организма [2, 3]. 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, общеразвивающие упражнения (ОРУ), прыжковые упражнения, силовая подготовка и спортивные игры. На каждом занятии применялся 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. Для разнообразия и повышения эмоциональности занятий каждые две недели студенты занимались спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол) до 40 минут. При занятиях кроссом в основном использовался равномерный метод подготовки. Он занимал порядка 90% от всего объема циклической работы [2, 4, 5].

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 бег плюс 4 минуты ходьбы и т. д.). Бег проводится в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений (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 [2, 5]. 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, результаты заносились в таблицу (табл. 1). Все тесты информативны, доступны для проведения и не требуют сложного оборудования.

Таблица 1. **Показатели физической и функциональной подготовленности**

№	Бег 100м (с)	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (±см)	Отжимание (раз)	Бег 3000м (мин)	ЧСС	$АД_{ср}$	В	Т	К
1											
2											

На основании полученных данных определялся уровень физического состояния (УФС) по формуле [5]

$$УФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2{,}5 \times АДср - 2{,}7 \times В + 0{,}28 \times Т) \times (350 - 2{,}6 \times В + 0{,}21 \times К),$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя;

$АД_{ср}$ – среднее артериальное давление (сумма диастолического давления и 1/3 разности между систолическим и диастолическим давлением);

В – возраст (годы);

Т – масса тела (кг),

К – рост (см).

Уровень физической подготовленности определялся по оценочной шкале в качественной оценке, баллах и процентах принимаемых за 100% (таблица 2).

Таблица 2. **Оценочная шкала уровня физической подготовленности**

Оценка уровня	Уровень физической подготовленности				
Качественная	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Процентная	100%	90-85%	84-70%	69-50%	49%
Бальная	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

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.

Делая уклон на занятиях на развитие выносливости, и применяя рекомендованные объёмы циклических упражнений, мы добиваемся положительного влияния на состояние здоровья и работоспособность студентов.

Литература

1. **Мотивационно-ценностные ориентации студентов** первого курса Азово-Черноморского инженерного института к занятиям физической культурой // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. – Ростов-на-Дону, 2020. – С. 177–179.
2. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
3. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
4. **Кабачков В.А.; Полиевский С.А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Высшая школа, 2010. – 176 с.
5. **Ланда Б.Х**. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва: Советский спорт, 2008. – 242 с.

УДК 435.422:45

Ю.А. РЕТИНСКАЯ
Т.В. САМОЙЛОВА
(ФГБОУ ВО Орловский ГАУ им. Н.В. Парахина)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Сохраняя своё здоровье, человек сам может обеспечить себе долгую, активную жизнь и крепкое ментальное здоровье!

В общественной жизни, в процессе образования, воспитания и отдыха, физическая культура проявляет свое оздоровляющее, общеукрепляющее значение. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает не только своё здоровье, но и умственные показатели.