

улучшения их состояния, которые они получают в процессе формирования физической и спортивной культуры.

– истощение физической культуры как науки на спортивной площадке, а именно ряд специалистов не используют научную терминологию, указанную в научных трудах по физической культуре и спорту и, на мой взгляд, в ряде случаев забывают, что физическая культура – это, прежде всего, наука. Преподаватель по физической культуре должен умело донести студентам значимость физической культуры в научном обществе и ее тесную взаимосвязь с другими областями человеческих знаний и с общей культурой. При этом взаимоотношения между преподавателем и студентом должны быть построены на взаимопонимании и доверии, с учетом интересов студентов и с использованием инновационных технологий.

Таким образом, основными целями физической культуры являются укрепление здоровья, развитие физической активности, формирование двигательных навыков, всестороннее развитие физических и духовных способностей студентов. Физическая культура выполняет важную социальную функцию обучая студенческую молодежь здоровому образу жизни, воспитывая психически здоровую личность, способную управлять процессом самосовершенствования. И в этой предметной области важно вызвать интерес у студентов к физической культуре, развить потребность в ней путем взаимопонимания и применения инновационных технологий с использованием научных трудов по физической культуре.

Библиографический список

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учеб. пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванцев. – М.: РУДН, 2012. – 285 с.
3. Медведкова Н.И. Физическая активность и здоровье населения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, Т.В. Зотова, О.И. Аширова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 3 (169). – С. 201-205.
4. Ханевская Г.В. Актуальные проблемы современного физкультурного образования / Г.В. Ханевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - № 59-4. – С. 318-321.

УДК 378.172

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ ПО СИЛОВОМУ ТРОЕБОРЬЮ

Сторчевой Николай Федорович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

***Аннотация.** Целью физической культуры и спорта является развитие или воспитание требуемого уровня профессионально важных физических и психологических качеств, связанных с ними способностей к профессиональной деятельности будущих специалистов агропромышленного комплекса.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, силовое троеборье, жим лежа, учебно-тренировочный процесс, атлетическая подготовка студенческой молодежи.*

Физическая культура и спорт призвана обеспечить формирование у студентов в процессе обучения психофизических профессионально важных качеств, знаний, практических умений и навыков.

В нашей стране, не смотря на проблему, связанную с отсутствием научно обоснованных принципов и методик тренировки в силовом троеборье, с помощью самых разнообразных снарядов: гантелей, экспандеров, гирь, дисков от штанги, штанг, силовая подготовка спортсменов расширяет свои границы для занимающихся этим видом спорта.

Кроме того, на каждом занятии следует обязательно выполнять упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями прекрасно развивают не большие мышечные группы и отдельные мышцы. Упражнения включающие в работу более крупные мышечные группы можно эффективно выполнять со штангой и гириями. Штанга – снаряд наиболее удобный по форме и весу для выполнения упражнений, включающих в двигательное действие почти все мышечные группы, такие как поднятие на грудь и верх на прямые руки, приседание, наклоны, рывок и другие.

Упражняться с отягощениями на занятиях следует повторным методом. Рекомендованное количество повторений в упражнениях с 75%-80% весами - 4-5, а с 50-55% - 7-8. [5].

Цель – физической культуры и спорта определить значимость учебно-тренировочных занятий студентов вузов.

Задачи: 1. Добиться увеличения результатов у студентов в нормативных упражнениях силовой направленности. 2. Развитие силы на учебно-тренировочных занятиях 3. Воспитание силовой подготовки у студентов в учебном процессе.

Силовое троеборье, включающее в себя три соревновательных упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лёжа штанги и становая тяга.

Приседание – классическое упражнение, при котором атлет выполняет приседание в соответствии с правилами соревнований.

Жим – подъем тяжестей штанги и гири от груди вверх за счет выпрямления рук из исходного положения, стоя, сидя или лежа на скамье.

Тяга становая – базовое упражнение, при котором штанга поднимается с помоста до полного выпрямления ног и туловища спортсмена. Штанга, лежащая горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным

хватом двумя руками и поднимается вверх, до тех пор спортсмен не встанет вертикально. При завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. [1, 4]

Б.И. Шейко предлагает становую тягу делить на: 1. приём стартового положения; 2. отрыв штанги от помоста; 3. собственно подъем штанги; 4. фиксация конечной позиции; 5. возвращение снаряда на помост.

Объем тренировочных нагрузок, предполагаемый студентам, занимающимся силовым троеборьем, зачастую не соответствует их индивидуальному развитию.

Однако, как показали исследования необходимо помнить об индивидуальном подходе к построению методических программ занятий силовым троеборьем студенческой молодежи с учетом их соматического развития, морфофункциональных и анатомо-физиологических особенностей, что в свою очередь должен быть направлен на максимальную реализацию индивидуальных способностей. Это обеспечивалось применением программ тренировок, разработанных нами для мужчин-атлетов.

В заключение целесообразно отметить, что существует еще много не изученных проблем, связанных с осуществлением теоретических и практических идей на занятиях по силовому троеборью.

Вместе с тем отметим, что обучение физическим упражнениям есть не что иное, как пути и способы, при помощи которых преподаватель передает обучающимся знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки специальные физические качества. Новые упражнения вносят разнообразие в занятия и снижает утомляемость. Однако они должны быть доступными к выполнению, чтобы вызвать чувство удовлетворенности у обучающихся, укрепление уверенности в своих силах, повышать заинтересованность и порождать стремление к новому его повторению. Филимонова С.И. 2018г. [5].

Уровень спортивного мастерства в силовом троеборье за три года вырос – студенты нашего вуза выступили 2016-2019г.г.: Чемпион Европы и Мира по жиму лежа, выполнил мастер спорта международного класса (МСМК) Жаворонков А.Е.; мастера спорта (МС): Марцинкан С.В., Суслов О., Верицун А., Алимов Д.Ш, судья ВК Сторчевой Н.Ф.

Вывод: Результаты исследований по проверке эффективности специально разработанных средств и методов физической культуры и спорта с использованием силового троеборья, в ходе эксперимента показали, что наиболее существенные изменения произошли в показателях физической подготовленности, направленное использования средств и методов в опытной группе способствовало достоверному улучшению показателей, характеризующих профессионально важные физические качества. Отжимания на брусьях улучшили показатели на 1,1 %; подтягивания на 1,2%.

Библиографический список

1. Семенихин Денис. Фитнес Гид по жизни/ New / Денис Семенихин. - Москва: Издательство АСТ, 2016. - 288с.

2. Сторчевой Н.Ф. Учебно-тренировочный процесс подготовки студентов аграрных вузов по силовому троеборью: Учебное пособие / Н.Ф. Сторчевой. - М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2016. - 97с.

3. Сторчевой Н.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов: монография. - М.: ФГБНУ «Росинформагротех», 2017. - 140с.

4. Никитченко С.Ю., Федяев Н.А., Сторчевой Н.Ф. Силовые виды спорта: Учебное пособие. - М.: Эдитус, 2020. - 150 с.

5. Филимонова С.И. Саморегуляция как фактор эффективного управления пространством физической культуры и спорта / С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. - 2018г. - №9 с. 103-104 с.

УДК 378.172: 796.88(075.8)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ГИРЕВОГО СПОРТА

Сторчевой Николай Федорович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, ФБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

***Аннотация.** Целью профессионально-прикладной физической подготовки является развитие или поддержание требуемого уровня профессиональной важных психофизических качеств и связанных с ними способностей к профессиональной деятельности специалистов аграрного вуза.*

***Ключевые слова.** Физическая культура и спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, силовая подготовка учащихся и студентов, гиревой спорт.*

В системе физического воспитания к педагогическим технологиям относят использование в массовой физической культуре и спорте спортивных технологий личносно ориентированных и спортизированных форм организации (Лубышева Л.И., Бальсевич В.К.).

Проблема качества подготовки специалистов аграрного профиля уделяется в настоящее время большое внимание со стороны государства, разработавшего систему и его контроля. Это можно связаться с тем, что в последнее годы в обществе остро нуждается в неудовлетворенность качеством высшего образования. Все это заставляет по-новому взглянуть на проблему управления качеством подготовки специалистов в вузе. Учебно-тренировочные занятия гиревым спортом способствуют развитию основных физических качеств, положительно сказываются на повышении физической работоспособности организма. Все это даёт основание считать гиревой спорт эффективным средством физической культуры и спорта, который можно рекомендовать для учащихся и студентов. По мнению ряда авторов,