

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,

упражнения с гирями в современных социально-экономических условиях являются тем средством физической культуры и спорта, которые по соотношению общего оздоровительного эффекта и затрат на его достижение наиболее доступны (Воропаев В.И., Воротынцев А.И., Сухоцкий И.В.). Все это требует у спортсменов высокого уровня развития двигательных качеств координация, силовая выносливость и т.д. (И.П. Солодов, В.Н. Гоманов, С.Л. Руднев, С.А. Борисевич).

В настоящее время в программу соревнований у мужчин включаются следующие упражнения с гирями весом 24, 32 кг: 1.- толчок двух гирь от груди (короткий цикл). 2. - толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъёма (длинный цикл): 1. рывок гири поочередно одной и другой рукой; 2. классическое двоеборье (короткий толчок и рывок); 3. эстафеты (толчок по короткому или длинному циклу).

В ходе *исследования* сравнивались легкие и тяжелые весовые категории, выявились весовые категории со слабой динамикой развития. Для данного исследования послужили лучшие результаты гиревиков – мужчин в двоеборье и толчке по длинному циклу на чемпионатах Москвы московских студенческих спортивных играх (МССИ) 2017-2019 гг. с гирями весом 24, 32 кг. Все весовые категории были разделены на две группы: 1. Лёгкие весовые категории – ЛВК (63, 68, 73, 78 кг); 2. Тяжёлые весовые категории – ТВК (85, 95 и св. 95 кг). Были проанализированы МССИ, чемпионаты Москвы по гиревому спорту на гирях весом 32 кг, так как данные соревнования являются отборочными при комплектовании сборной команды для вступления на всероссийских соревнованиях. На чемпионатах МССИ по гиревому двоеборью в 2017-2019 гг. принимали участие 45 человек из 12 команд. Результат двоеборья складывается из количества подъема гирь (КПГ) в толчке и полусуммы КПГ двух рук в рывке. В целом за весь рассматриваемый период по всем весовым категориям составил в среднем 55 КПГ (55 %), а 101 КПГ в 2018 г. до 161 КПГ [1,3,4,7].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для развития профессионально важных физических психических качеств и способностей (психофизиологических функций) работающего человека. [6,9,10,11].

Цель (ППФП)– определить значимость воспитания физической, психологической готовности студентов в профессиональной подготовке, укрепление здоровья студентов вузов.

Задачи ППФП: 1. Определить совокупность факторов, влияющих на здоровья студентов; 2. Воспитание личности спортсменов, в частности, морально-волевых качеств, спортивной направленности. 3. Воспитания силовой выносливости будущих специалистов. 3. Совершенствование мотивации студентов в физической культуре и спорте;

Одной из важнейших задач учебного процесса высших учебных заведений является повышение эффективности физического воспитания студентов, улучшение основных жизненно важных двигательных навыков,

умений и поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в соответствии с их будущей профессией.

Одним из структурных компонентов профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) является профессионально-прикладной спорт (ППС). Для освоения будущими специалистами инженерных вузов ППС является пауэрлифтинг. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, гибкость. Деятельность специалистов в АПК связана с образованием комплекса необходимых профессионально-важных качеств и навыков, характерных для специальностей аграрного профиля, а степень их развития влияет на качество выполнения профессиональной деятельности.

Этапы технологии подготовки студентов атлетов в аграрных вузах: 1. Этап начальной подготовки; 2. Учебно-тренировочный этап; 3. Этап спортивного мастерства. Недельный тренировочный процесс. Примеры тренировок студентов в упражнениях гиревого двоеборья. Тренировать рывок гири одной рукой три раза в неделю. Из них 2 раза совместно с толчком и один раз отдельно.

Сравнивая средние результаты контрольных и экспериментальных групп, можно отметить, что в экспериментальных группах становая сила увеличилась на 4,1 %, сила правой и левой руки увеличилась на 2,7 % в сравнении с контрольными группами. Подтягивание на высокой перекладине 11.5 ± 1.0 .

Таблица 1

Примерная схема построения тренировок

Пн.	Толчок гири 24 кг (15+24); 32 кг (15+20) 3 подхода 2 мин работа (2 мин. Отдыха) на каждом весе
Ср.	Рывок махи 24 кг (20+24+28); 1 подход 20 +20 мин на каждом весе
Пт.	Рывок, махи 24 кг (18+20); 1 подход 1 мин лев.+1 мин прав. Отдых 2 мин
Сб.	Жим лежа – 5 подходов по 6-8.раз.

Жим – подъем тяжестей, гири, от груди вверх за счет выпрямление рук, из исходного положения, стоя, сидя или лежа на скамье. Студенты нашего вуза стали: по *гиревому спорту* Байрак Кирилл чемпион Европы по длинному циклу. Команда по итогам выступления на XXXI Московских спортивных студенческих играх заняла 3 место, и в эстафете 3 место - Москва 2019г. Успешно выступили Кочетков Павел, заняли 1 места, Новиков Артур МСМК, Байрак Кирилл КМС Чемпионы Европы по гиревому спорту. Судья Всероссийской категории, тренер Сторчевой Н.Ф.

Выводы: К числу существенных *факторов*, влияющих на здоровье студентов и специалистов инженерного профиля следует отнести: 1. Необходимость длительного сохранения интенсивности и напряженности внимания, памяти, мышления, эмоций. 2. Чувство повышенной ответственности за принимаемые решения и возникающее состояние нервно-психическое напряжения.

Специалист аграрного профиля характеризуется умственной нагрузкой, устойчивостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды, высокой работоспособностью, физической силой и выносливостью.

ППФП обеспечить формирование в процессе обучения психофизических профессионально важных качеств (ПВК), знаний, практических умений и навыков, позволяющих быстро адаптироваться и эффективно трудиться в условиях производства по избранной специальности.

Уровень спортивного мастерства в двоеборье по гиревому спорту за три года вырос в обеих (легких весовых категориях и тяжелых весовых категориях) группах весовых категорий. Динамика результатов характеризовалась неоднозначностью: наряду с ростом в целом в отдельные годы имело место некоторое, а иногда и значительное снижение результатов во всех весовых категориях. Наибольший прирост конечных результатов наблюдался в ЛВК в категориях. Результаты исследований по проверке эффективности специально разработанных средств и методов физической культуры и спорта с использованием метода круговой тренировки силовой направленности, 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 (бег 100 м на 2-4,2%; подтягивания у инженерных специальностей (гражданское строительство, тепличное садоводство) на 12%, у педагогов, экономистов на 2 процента, отжимание на брусьях на 7-14%).

Библиографический список:

1. Симень В.П. Взаимосвязь соревновательных результатов высококвалифицированных гиревиков с показателями физического развития и физической подготовленности / В.П. Симень, Г.Л. Драндров // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 4. – С.72-74.
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. Сторчевой Н.Ф. Совершенствование учебно-тренировочного процесса подготовки студентов аграрных вузов по гиревому спорту: учебное пособие. - М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2017. - 144с.
5. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся и студентов: Учебно-методическое пособие для СУЗов и ВУЗов. - М.: Ваш полиграфический партнер, 2012. – 126 с.