

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-АГРАРИЕВ

Барсукова В.Н., студентка 3 курса факультета агрономии,  
агрохимии и экологии  
Научный руководитель – Кийко В.Н., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ

***Ключевые слова:** Средства и методы физического воспитания студентов-агров, совершенствование физического воспитания, улучшение физической формы учащихся аграрных университетов.*

*В данной статье были предоставлены подробные методы для совершенствования физического воспитания студентов, учащихся на аграрных факультетах. Предоставленные средства могут быть использованы преподавателями физической культуры.*

**Введение.** В данной статье прежде всего проводилась работа по совершенствованию различных методик или описанию ранее не использованных, которые позволяют улучшить физическую форму студентов, обучающихся на аграрных специальностях (агрономы, агрохимики, садоводы, агроинженеры). Так как работа таких специалистов часто связана с выходом на поля, где они могут проводить время от нескольких часов и более.

**Цель работы.** Провести исследования и найти усовершенствованные средства и методы физического воспитания студентов-агров.

**Результаты исследований.** Как правило, занятия физической культуры предоставлены для студентов с целью повышения их здоровья, развития мускулатуры, укреплению костей и многое другое (польза спорта для организма человека велика и перечислять плюсы этой дисциплины можно долго, поэтому остановимся на нескольких). Но также не стоит забывать, что любые физические занятия должны быть построены правильно дабы не нанести вреда (переломы, вывихи,

обмороки, деформация строения костей из-за неверно рассчитанных спортивных нагрузок, например).

Что нужно делать во избежание выше описанных травм: умеренные физические нагрузки (если есть возможность, то скорректированные под каждого студента индивидуально исходя из его веса, уровня физического развития, состояния здоровья, возможное наличие хронических заболеваний и инвалидностей), также нагрузки должны быть рассчитаны по интенсивности и состоять из нескольких частей (разминка или кардио, силовые нагрузки, упражнения на развитие гибкости), физические упражнения должны быть комплексными (например, при проведении разминки должно быть осуществлена работа с каждой частью тела), также нагрузки должны быть равномерно распределены между всем телом [1].

В неделю студент должен заниматься более 1,5 часа.

По требованиям всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) взрослый человек должен заниматься физической активностью не менее 75 минут энергичных упражнений (около 30 минут для нескольких дней в неделю) или 150 минут более спокойной активности (например, ходьбы) в неделю [2].

Здесь были приведены примеры аэробных нагрузок, укрепляющих состояние сердца (увеличивается её эффективность, снижается пульс в состоянии покоя), мышц, отвечающих за дыхание, упрочнение скелетных мышц во всем организме, улучшение циркуляции крови, снижение кровяного давления [3].

Но также ВОЗ советует пару дней в неделю уделять время и анаэробным нагрузкам для укрепления и нарастания мышц [2].

Таким образом, если занятий по физической культуре в неделю недостаточно, чтобы охватить несколько видов тренировок, студенту любой направленности необходимо самому заниматься спортом. Это может быть в виде пеших прогулок до места учебы, дома, занятия в специально отведенных под эту деятельность местах, наличие спортивных секций.

Также отличным решением для улучшений занятий спортом была бы его сезонность. Летние занятия должны включать бег, быструю ходьбу, плавание, спортивные игры в виде бадминтона, волейбола и большого тенниса. В зимнее же время студенты должны совершать

лыжную ходьбу, катание на коньках (фигурное катание или хоккей). Вне зависимости от времени года могут присутствовать такие занятия как туризм, гимнастика, игры в малый теннис (пинг-понг).

Таким образом, практический раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Помимо практических занятий для совершенствования физического воспитания необходимо наличие и теоретической формы в виде лекций, методических практикумов, консультаций, где студент мог бы разобраться в основах анатомии, узнать комплекс упражнений, исправить ошибки при самостоятельном занятии спортом, изучить основную терминологию [1,3].

**Заключение.** Подводя итоги, при всего нескольких вышеописанных техниках проведения занятий и самозанятий студенты-агрария должны наблюдать признаки благоприятной реакции организма на физическую нагрузку, что в дальнейшем положительно скажется на их состоянии в целом.

#### **Библиографический список:**

1. Физические нагрузки для здоровья студента на занятиях физической культурой. Контроль их интенсивности. С.В. Кочетова, 2 с.
2. ВОЗ. Физическая активность
3. Кичигин А.С. влияние физической культуры и спорта на жизнь человека, 2017, 2-3с.

#### **IMPROVING THE MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF AGRICULTURAL STUDENTS**

**Barsukova V.N.**

**Keywords.** *Means and methods of physical education of agricultural students, improvement of physical education, improvement of the physical form of students of agricultural universities.*

*The article provided detailed methods for improving the physical education of students studying at the agrarian faculties. The funds provided can be used by teachers of the Physics Department.*