

бояться критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Для студентов специального медицинского отделения рекомендуются такие виды оздоровительных технологий, как: настольный теннис, спортивная ходьба, плавание, гимнастика, йога, спортивная аэробика, занятия в тренажёрном зале; студентам основного медицинского отделения можно заниматься любым видом спорта, но при оптимальных нагрузках, соответствующих уровню физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Разумов, А. Здоровье здорового человека / Разумов, А., Пономаренко, В., Пискунов, В. // Основы восстановительной медицины. – М.: Медицина, 1996.

2. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФКС, 1987.

3. Агеевец, В.У. Организация физической культуры и спорта / В.У. Агеевец, Т. М. Каневец. – М.: ФИС 1986.

4. Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // СИСП. – 2011. – № 1. – С. 57–63.

УДК 378:631.145

Н.В. Сони́на, канд. пед. наук, доцент,

С.М. Смольский, канд. биол. наук, доцент,

*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный
технический университет», г. Минск,*

С.С. Кучур, канд. техн. наук, доцент,

*«Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск*

О ЗНАЧИМОСТИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ ИНЖЕНЕРНЫХ КАДРОВ ДЛЯ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Ключевые слова: подготовка кадров для АПК, физическая культура и спорт, студенческая молодежь.

Key words: personnel training for agriculture, physical culture and sports, student youth.

Аннотация. Представленная статья доказывает значимость занятий физической культурой и спортом для подготовки выпускников инженерно-технических специальностей агропромышленного комплекса. Указывается на необходимость формирования у молодого человека осознанного отношения к собственному здоровью, понимания его значимости как общечеловеческой ценности.

Abstract. The presented article proves the importance of physical culture and sports for the preparation of graduates of engineering and technical specialties of the agro-industrial complex. It is pointed out that it is necessary to form a conscious attitude to one's own health in a young person, to understand its significance as a universal human value.

На сегодняшний день проблема подготовки и закрепления в организациях агропромышленного комплекса кадров инженерных и технических работников заслуживает особого внимания, так как без этого нельзя эффективно развивать аграрное производство, пищевую и перерабатывающую промышленность. Задача повышения эффективности сельскохозяйственного производства является актуальной в условиях современного этапа развития аграрной сферы. Предстоит значительное усиление работы по наращиванию темпов роста производства в аграрном секторе экономики [1].

Современные условия труда и жизни предъявляют повышенные требования к выпускникам учреждений высшего образования, чей высокий профессионализм и творческое долголетие возможны только при хорошем здоровье. Внедрение в современное промышленное производство широкого спектра средств автоматизации, компьютеризации ведут к значительному сокращению доли физического труда. Смещение акцентов с двигательной сферы на умственную, психоэмоциональную приводит к снижению естественной двигательной активности, что актуализирует развитие функциональных и адаптационных возможностей организма средствами двигательной деятельности.

Обучение в университете требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, доходящих в период экзаменационных сессий до максимальных. Кроме того, эти напряжения, накладываясь на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, могут приводить к различным функциональным и психическим срывам. Однако, влияние на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом и активной физкультурно-спортивной деятельности, таких субъективных факторов, как личностная значимость, удовлетворение, духовное обогащение, от младших курсов к старшим постоянно снижается.

Повышение сложности и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к развитию быстроты и точности решений, выдержки и самообладания, умения общаться с людьми, концентрации внимания

специалиста, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют наличия крепкого физического и психического здоровья, устойчивой высокой работоспособности. Все это неизбежно ведёт к значительному напряжению работы организма, повышению координации и культуры движений. Эти качества нуждаются в постоянном развитии, поскольку, чем сложнее технология и совершеннее техника, тем более совершенным и гармонично развитым должен быть человек, управляющий ими [2].

Все сказанное выше в полной мере относится и к учебному труду студентов. Относительно малая двигательная активность затрудняет и учёбу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду. Недостаток движений, способствует развитию физической детренированности, которая распространяется на все функциональные системы организма. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что длительное и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются показатели функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Длительное ограничение движений приводит к снижению точности двигательных действий, к ухудшению временной и пространственной координации не только сложных, но и простых двигательных навыков. Недостаток мышечной активности является одной из главных причин тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов.

Хронический недостаток мышечных усилий у современного городского жителя, создавая дефицит возбуждения в нервных центрах, приводит к дезорганизации систем организма на всех уровнях, от молекулярного до целостного. Организму человека свойственна врождённая потребность в мышечной активности, которая может быть приравнена к потребности самосохранения. Скелетная мускулатура, связанная с физическими нагрузками, запрограммирована природой на физическую работу, и двигательная активность человека принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов в организме, состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем.

Чем интенсивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа человека, увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Учёными установлено, что если человек не занимается активно физическими упражнениями, то после 25-ти летнего возраста у него резко ухудшаются физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В то же время у тренирующихся подобных изменений не наблюдается вплоть до 60 лет.

Движение – важнейший естественно-биологический стимулятор роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических функций, а также формирования всего организма. Существует взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц, вегетативных органов и центральной нервной системы (ЦНС). До 90% структур головного мозга связаны с механическим движением. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закреплённые в процессе физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности различных систем организма [3].

Одним из важнейших физиологических механизмов в действии физических упражнений следует считать ту доминанту, которая возникает в коре больших полушарий при выполнении физических упражнений и которая оказывает разностороннее влияние на проявления всего организма. Физическая культура даёт возможность сохранять телесное здоровье, делать тело красивым, управлять им и, что особенно важно, значительно расширять диапазон компенсаторно-приспособительных механизмов организма, повышать иммунитет, устойчивость к действию многих неблагоприятных факторов: гипоксии, стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, переохлаждения, инфекции, проникающей радиации, токсических веществ.

Таким образом, можно с уверенностью говорить о том, что физические упражнения, оказывая сложное, необычайно сильное и многообразное воздействие на организм, способствуют совершенствованию определённых функций организма, являются самым надёжным фактором укрепления здоровья будущих агроинженеров. Основная цель воспитания и образования современной студенческой молодёжи агропромышленного комплекса остаётся, очевидно, прежней – формирование гармонически развитой личности. Для достижения этой цели немаловажно воспитание у молодого человека осознанного отношения к формированию собственного здоровья, понимание его значимости как общечеловеческой ценности.

Список использованной литературы

1. Донник, И.М. О подготовке инженерных и технических кадров для агропромышленного комплекса / И.М. Донник, Б.А. Воронин, О.Г. Лоретц // *Аграрный вестник Урала*. – № 8 (126). – 2014. – С. 50-53.
2. Смольский, С.М. Особенности профессиональной подготовки будущих специалистов АПК / С.М. Смольский, Н.В. Сони́на, Д.С. Жданович // *Техническое обеспечение инновационных технологий в сельском хозяйстве: сборник научных статей Международной научно-практической конференции*, Минск, 26-27 ноября 2020 г. – Минск: БГАТУ, 2020. – С. 647–649.
3. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ: Изд-во АМБ, 2015. – 464.

4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 452 с.

5. Коверзиева, И.А. Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / И.А. Коверзиева. – Минск, изд-во МИУ, 2010. – 316 с.

УДК 796:37.02:004

Т.В. Фомина, *ст. преподаватель*, **Ж.П. Рослик**, *ст. преподаватель*,
Ю.И. Макаревич, *ст. преподаватель*,
*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный
технический университет», г. Минск*

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В АГРАРНОМ УВО

Ключевые слова: цифровые технологии, физическое воспитание, студенты.

Key words: digital technology, physical education, students.

Аннотация. Проблема повышения качества образования в условиях перехода общества к цифровой экономике в настоящее время является актуальной. Это касается цифровой трансформации и физического воспитания студентов. Использование цифровых технологий в физическом воспитании студентов ориентировано на поддержание здоровья студентов, которые формируют позитивное отношение к физическому воспитанию, повышая мотивацию к самостоятельным физическим упражнениям.

Abstract. The problem of improving the quality of education in the context of society's transition to a digital economy is currently relevant. This concerns the digital transformation and physical education of students. The use of digital technologies in the physical education of students is focused on maintaining the health of students who form a positive attitude towards physical education, increasing motivation for independent physical exercises.

Цифровая трансформация системы образования предусматривает развитие информационной инфраструктуры и совершенствование системы образования, подготовку соответствующих кадров, владеющих современными информационными и цифровыми технологиями при решении профессиональных задач, характеризуется комплексным внедрением в сферу образования цифровых технологий, выступающих в качестве новых источников и новых способов получения информации, педагогического инструментария, позволяющего достичь определенных результатов в