

Conclusion

Guidance and counseling includes a wide range of activities such as: helping trainees to clarify career goals; understanding the ‘world of work’ and developing career skills; individual and group guidance to assist with decisions about training courses, job choices and opportunities; providing information about and contacts with enterprises; producing and disseminating information about jobs and careers. Guidance and counseling help agro-industry worker to develop new or existing competencies and skills through continuous vocational training.

References

1. Chana Kasipar, Mac Van Tien, Se-Yung LIM, Pham Le Phuong, Phung Quang Huy, Alexander Schnarr, Wu Quanquan, Xu Ying, Frank Bünning (2009). Linking Vocational Training with the Enterprises - Asian Perspectives. Capacity building international, Germany. UNESCO/UNEVOC.
2. June Wiseman and Emma Parry (2017). Continuing vocational training survey: CVTS 5. BMG research. www.gov.uk/government/publications. Accessed on 03.05.2018.
3. Bénédicte Gendron (2001) The role of counselling and guidance in promoting lifelong learning in france, Research in Post-Compulsory Education, 6:1, 67-96, DOI: 10.1080/13596740100200091.
4. Keith Marsden and Maurizio Garzia (1998). Agro-industrial policy reviews. Methodological guidelines. Training materials for agricultural planning 42. Rome, FAO UN.

УДК: 796.012

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

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

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

КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК

Ключевые слова: кроссфит, физическая культура, образовательный процесс, тренировка, доступность, разнообразие, эффективность.

Key words: crossfit, physical education, educational process, training, accessibility, diversity, efficiency.

Аннотация: В статье представлен материал по применению системы кроссфита на занятиях по физической культуре со студентами. В процессе занятий со студентами варьируется вес, нагрузка, интенсивность, но суть программы остается без изменений.

Abstract: The article presents the material on the application of crossfit in physical education classes with students. During classes with students varies weight, load, intensity, but the essence of the program remains unchanged.

На сегодняшний день современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьезных изменениях в области содержания учебного процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалистов АПК [2, 5].

На занятиях по предмету «Физической культуры» решаются образовательная, оздоровительная, воспитательная задачи. Образовательная задача процесса физического воспитания предполагает совершенствование двигательных качеств в избранном виде деятельности. Оздоровительная задача направлена на сохранение и укрепление здоровья. Воспитательная задача способствует формированию нравственных убеждений и правил поведения. В целом задачи указывают на подготовку студентов к трудовой деятельности. Всестороннему физическому развитию специалистов АПК способствует новая дисциплина-кроссфит, которая в последнее время набирает все большую популярность [3, 5, 6]. Это система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом (США), которая существует как система физических упражнений и как средство повышения уровня всесторонней физической подготовленности.

Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств специалистов агропромышленного комплекса [1, 6].

Исследования ряда авторов [2, 3, 4] показывают, что кроссфит как вид спорта имеет свои характерные особенности:

- разносторонний характер воздействия на организм и на развитие специальных профессионально-важных качеств;
- чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности;
- двигательная деятельность оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствует развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;
- внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;
- соревновательный характер, стремление превзойти соперника в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов с применением кроссфита на занятиях по физической культуре является одним из путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Кроссфит способствует всесторонней подготовке занимающихся, является средством развития интеллектуальных способностей, воспитывает волевые качества.

Кроссфит представляет собой набор высокоинтенсивных упражнений, выполняемых друг за другом сериями в максимальном темпе. Упражнения взяты из других видов спорта (тяжелой и легкой атлетике, бега, фитнеса, гимнастики, гиревого спорта). Все это вносит разнообразие и эффективность в учебный процесс.

Основной целью кроссфита является развитие функциональных и физических качеств человека. В зависимости от поставленной цели (улучшение выносливости, силы, наращивание мышечной массы) кроссфит делится на несколько видов: тренировка на выносливость; тренировка на силу; кардиотренировка. Тренировки кроссфита короткие, но интенсивны и быстрее создают для мышц состояние стресса. Особенностью кроссфита является то, что этот вид спорта очень универсален и подходит всем независимо от уровня подготовленности.

Кроссфит – это:

1. Просто – для большинства упражнений не требуется инвентарь.
2. Универсально – выбирая из огромного количества целей (наращивание мышечной массы, улучшение силы, ловкости, выносливости), можно быть уверенным, что кроссфит поможет в достижении любой из этих целей.
3. Интересно – количество упражнений в кроссфите действительно огромно и из-за этого можно разнообразить тренировки.
4. Эффективно – кроссфит является эффективным видом спорта.

Учебные занятия по программе кроссфита, отвлекают студентов от мысли о курении, употреблении спиртных напитков и способствуют ведению здорового образа жизни.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, о том, что в литературе отсутствует единый методический подход к совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Что не позволяет дать ясный ответ на вопрос: как в пределах строго лимитированных затрат времени на учебные занятия по физическому воспитанию студентов получать от них больший эффект, который был бы выражен в повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья, разностороннем развитии и совершенствовании физических способностей. Анализ научно-методическую литературу показал, что изменение структуры организации и содержания занятий по физической культуре имеет большое значение для формирования физических качеств студентов, укрепления и сохранения здоровья и двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Атилов А.А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: Феникс, 2003.
2. Glassman, G. Understanding Crossfit / G. Glassman // Crossfit. 2007. – N 4. – S. 10–14.
3. Зиннатуров, А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зиннатуров, И. И. Панов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 66–70.
4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 2003. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.З. Зиннатуров [и др.]. М.: Изд-во «ТиПФК», 2011. 79 с.
5. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 2–7
6. Фатеева, О. А. Кроссфит как новая система общефизической подготовки / О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 3. – С. 49–55.

УДК:796.012

Ж.П. Рослик, *ст. преподаватель,*

Т.В. Фомина *ст. преподаватель,*

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

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК

Ключевые слова: АПК, физическая культура, информационные технологии, инновации, студент

Key words: agricultural industry, physical education, information technology, innovation, student

Аннотация: В статье представлены виды Информационных технологий, которые помогут увеличить заинтересованность к спорту среди специалистов АПК.

Abstract: The article presents the types of Information technologies that will help to increase interest in sports among agribusiness professionals.

В современных условиях невозможно представить образовательный процесс в вузах без информационно-коммуникационных технологий. С помощью данных технологий происходит комплексная поддержка про-