сложившиеся реалии, в ближайшее время данный шаг вряд ли удастся сделать. Поиск временных резервов в следует искать в оптимизации ненормированных видов педагогической деятельности, в обеспечения учителя качественными урочными разработками, позволяющими оперативно адаптировать их к конкретным условиям работы. Реализация действующих образовательных стандартов возможна при системном подходе к реформированию [1].

1. Загвязинский, В.И. О системном подходе к реформированию отечественного образования / В.И. Загвязинский // Педагогика. – 2016. – № 1. – С. 12-18.
2. Профессиональный стандарт педагога «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изменениями на 5 августа 2016 года) [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/499053710>. – Загл. с экрана (дата обращения: 07.04.2018).
3. Трудовой кодекс РФ 2017 с комментариями и изменениями [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://trud-kodeks.ru/>. – Загл. с экрана (дата обращения 24.05.2018).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы). Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://minobr.gov-murman.ru/files/Pr_373.pdf. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2017).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-ru-ot-17122010-n-1897/>. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2017).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (10-11 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413) [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17052012-n-413/>. – Загл. с экрана (дата обращения: 21.05.2017).

Марина И.В.

Повышение умственной работоспособности студентов первого курса по средствам занятия футболом

*Вологодский государственный университет
(Россия, Вологда)*

doi:10.18411/lj-11-2018-15

idsp: ljjournal-11-2018-15

Аннотация

Рассмотрена актуальная проблема повышения умственной работоспособности у студентов первого курса по средствам занятия футболом.

Ключевые слова: умственная работоспособность, футбол, «доминанта движения», внимание, память, мышление, восприятие.

В последние годы преподаватели высших учебных заведений все чаще сталкиваются с проблемой, что уровень умственной работоспособности студентов-первокурсников не соответствует предъявленным требованиям в высших учебных заведениях. Выпускник школы, придя на первый курс вуза, сразу попадает в совершенно незнакомые, новые условия обучения. В соответствии с развивающимся научно-техническим прогрессом, появлением новых технологий увеличивается академическая нагрузка на студентов, усложняются образовательные программы. Попадая в такие условия, многие студенты не могут выдержать такой психофизической нагрузки. Нельзя забывать и о психологических особенностях молодых людей, только вступивших в новый этап их жизни. Все это обуславливает необходимость поиска новых эффективных средств и методов повышения умственной работоспособности и снижения уровня нервно-

эмоционального напряжения студентов первого курса вузов, которые позволят успешно адаптироваться им к процессу обучения.

Одними из наиболее эффективных и доступных для указанной цели являются средства и методы физической культуры. Еще И.М. Сеченов доказал положительное влияние активного отдыха для восстановления работоспособности. В процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает "доминанта движения", которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсорно-моторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов [5]. Необходимо отметить и тот факт, что развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия и др.) будет происходить только при наличии действия (Е.П. Ильин, 2000). В результате многих исследований было доказано, что систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на психоэмоциональную устойчивость к интенсивной умственной деятельности «См., например, Кравченко Н. Н.». Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных свидетельствуют о том, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры [6]. Наиболее эффективными, на наш взгляд, являются занятия спортивными играми. Наши коллеги Марина И.В. и Орехова И.В. подтверждают это в своей работе на примере спортивной игры баскетбол в женских группах [4]. Мы решили провести этот же эксперимент на примере мужского футбола.

Футбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, пас, удар и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такой спектр движений способствует улучшению работы дыхательной, кровеносной систем и благоприятно влияет на работу всего организма в целом помогает развитию физических качеств и психологических способностей.

Рисунок 1. Уровень внимания у студентов ВоГУ

Осенью 2016/17 учебного года на базе Вологодского государственного университета было проведено исследование умственной работоспособности студентов первого курса. В нем приняло участие 20 студентов первого курса Гуманитарного факультета, 20 – Экономического факультета и 20 человек мужской футбольной команды ВоГУ. Для определения показателей памяти нами применялась методика «Оперативная память» [1, с. 210], для изучения внимания нами применялась методика «Числовой квадрат» [1, с. 215], для измерения показателей мышления нами была использована методика «Закономерности числового ряда» [1, с. 217].

На рис. 1 представлены данные, характеризующие уровень объема распределения и переключения внимания.

Анализ полученных результатов показал, что достоверных различий между студентами и спортсменами нет, все обладают средним уровнем внимания.

На рис. 2 представлены данные, характеризующие уровень логического аспекта мышления испытуемых.

Анализ полученных данных показал, что между показателями спортсменов и студентов различия достоверны, а между студентами разных факультетов достоверных различий нет. Студенты - спортсмены имеют высокие показатели, а показатели студентов в норме (норма – 3).

Рисунок 2. Уровень мышления у студентов ВоГУ

На рис. 3 представлены данные, характеризующие уровень оперативной памяти испытуемых.

Рисунок 3. Уровень памяти студентов ВоГУ

Анализ полученных данных показал, что студенты Экономического факультета имеют показатели ниже нормы и достоверно «проигрывают» сверстникам с Гуманитарного факультета и спортсменам. Различия между спортсменами и студентами Гуманитарного факультета недостоверны, но у футболистов показатели выше.

Таким образом, проведенное исследование показало, что все показатели студентов-спортсменов выше нормы. Их уровень мышления достоверно выше уровня мышления студентов факультетов; незначительно выше показатель памяти у спортсменов. У студентов факультетов выше, чем у футболистов, уровень объема переключения и распределения внимания. Но в то же время показатели памяти и мышления студентов Экономического факультета ниже нормы; у студентов Гуманитарного факультета немного выше нормы находятся показатели мышления. На этом основании можно предположить, что занятия футболом положительно влияют на развитие логического аспекта мышления и снижают нервно – эмоциональное напряжение.

1. Большая энциклопедия психологических тестов. Карелин А. М.: Эксмо, 2007. 416 с
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
3. Кравченко, Н. Н. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности студентов / Н. Н. Кравченко. – Белгород, 2008.
4. Марина И.В. «Баскетбол как средство повышения умственной работоспособности и снижения нервно эмоционального напряжения студентов первого курса»/Марина И.В, Орехова И.В.//Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры: сборник научных трудов / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. ун-т; [отв. ред. Н.Л.Елагина] – Вологда; ВоГУ, 2016. –Вып.6. - с18-22
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности [Электронный ресурс]. www.5ballov.ru
6. Богданов, В. М. Основы физической культуры в вузе. Сетевой учебный курс [Электронный ресурс] / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов. http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_net

Маринич Е.Е., Шипилов Р.М., Ишухина Е.В.

Опыт организации и проведения физкультурно-массовой работы (спартакиады) в ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России

*ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России
(Россия, Иваново)*

doi:10.18411/lj-11-2018-16

idsp: ljjournal-11-2018-16

Аннотация

В статье рассматривается опыт организации и проведения физкультурно-массовой работы среди переменного состава ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России, отмечается ее содержательная уникальность в образовательном пространстве академии, раскрываются основные задачи и принципы проведения спартакиады в образовательных организациях высшего образования МЧС России.

Ключевые слова: физкультурно-массовая работа, спартакиада, контрольные упражнения, физическая подготовка, профессионально-прикладная направленность.

Abstract

The article discusses the experience of organizing and conducting sports mass work among variable composition Federal state budgetary educational Institution of higher education Ivanovo fire and rescue academy of state fire service of EMERCOM of Russia, its substantial