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

uniqueness in the educational space of the academy is noted, the main tasks and principles of the spartakiad in educational institutions of higher education of EMERCOM of Russia are revealed.

Keywords: sports-mass work, spartakiad, control exercises, physical training, professional and applied direction.

В ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России спартакиада с переменным составом была впервые проведена в 2015-2016 учебном году и с тех пор стала обязательной составляющей в совершенствовании академической жизни. За три года накоплен значительный опыт организации такого массового и продолжительного мероприятия. Особое значение имеет профессионально-прикладное воздействие спартакиады. В спартакиаде проходят соревнования по 18 видам контрольных упражнений (7 упражнений по физической подготовке, 11 упражнений — профессионально-прикладной направленности). Спартакиада создает благоприятные условия для совершенствования у обучающихся дисциплинированности. Необходимость выполнения соответствующих условий выполнения упражнений, отслеживание плана-графика спартакиады, умение организовать свое личное время, не опоздать к началу спортивных соревнований совершенствует привычки и навык дисциплинированного поведения. Сознательное подчинение правилам и принятым условиям приучают обучающихся к самоконтролю, самосовершенствованию и самовоспитанию.

Цель спартакиады – формирование и совершенствование у переменного состава академии основных профессионально-прикладных компетенций в области пожаротушения предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций различного характера.

Достижение данной цели возможно через решение следующих задач спартакиады - это:

- формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у курсантов;
- мониторинг уровня физической подготовленности и профессиональных компетенций курсантов;
- обеспечение доступных и комфортных условий переменному составу академии для регулярных занятий физической культурой и спортом;
- стимулирование курсантов академии к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях не только внутри академии, но и за его пределами;
- патриотическое воспитание молодёжи;
- профилактика асоциальных явлений среди переменного состава академии [1, с. 239].

Несомненно большой уникальностью спартакиады является то, что позволяет для обучающихся 1-го года обучения развить определенные представления об видах деятельности пожарного, а так же выявить у них уровень развития физических качеств, для курсантов 2-го и 3-го годов обучения – развитие компетенций изучаемых ими дисциплин, а для 4-го и 5-го курсов – совершенствование той базы навыков, которые были получены в течение прохождения профильных дисциплин на 1-3 курсах. Спартакиада дает им хорошую игровую практику и уверенность в своих силах, повышает психологическую выдержку. Спартакиада отлично позволяет проверить свои силы в условиях массовых соревнований, а также укрепляет спортивную стрессоустойчивость.

Спартакиада проходит по 18 видам контрольных упражнений:

Физическая подготовка:

- силовое комплексное упражнение (СКУ);
- бег на дистанцию 5000 м;
- бег на дистанцию 100 м;
- бег на дистанцию 3000 м;
- бег на лыжах 5 км;
- челночный бег 10х10м;

- подтягивание на высокой перекладине.

Профессионально-прикладная направленность:

- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями (норматив 6);
- развертывание от автомобиля насосно-рукавного с подачей одного ствола «Б» (норматив 7.8.);
- подъем по подвешенной штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни (норматив 5.6);
- развертывание от автоцистерны с установкой ее на водоем (гидрант) и подачей двух стволов «Б» от одной (двух) магистральной линии (норматив 7.10, 7.11);
- подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-го этаж учебной башни (норматив 5.8);
- установка автоцистерны на пожарный гидрант (норматив 7.1);
- надевание боевой одежды пожарного (норматив 1.1);
- надевание специальной защитной одежды и противогаза (норматив 10.5);
- закрепление спасательной веревки за конструкцию здания (одним из 4-х способов).

Так же в содержание плана спартакиады и схемы с расположением учебных точек для выполнения контрольных упражнений, включены упражнения без учета каких-либо контрольных показателей – пожарный кроссфит эстафета, круговая общая физическая подготовка, ОФП (подтягивание на высокой и низкой перекладине, упражнения на брусьях, поднос ног к перекладине, приседания, выпрыгивания, выход силой, подъем переворотом, что позволяет развивать и совершенствовать физическую подготовленность обучающихся.

Для проведения соревнований используются различные спортивные сооружения и площадки на территории академии - стадион академии, гимнастический городок, волейбольная площадка, футбольное поле, учебная башня, лыжная база, трассы для бега, спортивный зал академии, закрытый спортивный комплекс, зал борьбы и др.

Подготовка к спартакиаде включает:

- разработку в начале учебного года приказ с приложениями о проведении спартакиады среди переменного состава ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России на учебный год;
- своевременную разработку плана (программы) спартакиады;
- схему с расположением учебных точек для выполнения контрольных упражнений;
- схему передвижения учебных групп и заблаговременное доведение их до организаторов и участников;
- подготовку мест для выполнения контрольных упражнений, необходимого спортивного инвентаря и спортивной формы;
- назначение и подготовку профессорско-преподавательского состава, врача и обслуживающего персонала спартакиады.

При разработке плана спортивно-массовой работы преподавателями кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение») академии особое внимание обращает на организацию и проведение спартакиады. В плане определяются сроки проведения спартакиады, виды упражнений, количество участников, место (точки) и лица, ответственные за ее проведение.

При планировании спортивно-контрольных упражнений учитываются:

- задачи обучения в учебном заведении;
- сроки и характер контрольных упражнений;
- количество преподавателей по видам упражнений, наличие учебно-материальной базы, уровень тренированности курсантов, климатические условия и т.д.

В течение учебного года, по всем выполненным обучающимися контрольных упражнений подсчитывается средний балл – курса, группы и каждого курсанта. Награждение происходит в торжественной обстановке, перед всей академией. Победили, награждаются дипломами и медалями.

Проведение спартакиады в Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России среди переменного состава подразделяется на торжественную, спортивную и заключительную части.

Торжественная часть включает в себя общее построение участников и профессорско-преподавательского состава, приветственной речи участникам спартакиады и инструктажа по технике безопасности при выполнении каждого упражнения.

Спортивная часть состоит из выполнения курсантами контрольных упражнений, проводимых в строгом нормативном соответствии. Согласно схеме передвижения учебных групп (рис. 1), каждый взвод за отведенное время должен пройти свой маршрут.

Схема передвижения учебных групп и расположение учебных точек с контрольными упражнениями составляется с учетом времени года и количеством принимавших участие в спартакиаде учебных групп и курсов.

Каждый преподаватель на закрепленной учебной точке ведет протокол результатов (времени и оценки) каждой группы сдавших контрольное упражнение. Своевременное подведение итогов требует четкого ведения протоколов контрольных упражнений и составления турнирной таблицы. Вся документация ведется в электронном варианте и сразу же распечатывается и подшивается.

Схема передвижения ____ курса на спартакиаде на территории академии

Рисунок 1. Примерная схема передвижения курса на спартакиаде.

В заключительной части спортивного мероприятия проводится общее построение всех участников спартакиады, подведение итогов мероприятия (отмечаются положительные стороны и недостатки, объявляются результаты) заместителем начальника академии по служебно-боевой подготовке.

Рассмотрим подробно пример схемы передвижения курса и выполнения ими упражнений на учебных точках (рис. 1).

На курсе – 4 учебные группы, каждая группа распределяется по своим учебным точкам. На выполнение упражнений на каждой точке отводится 30 минут, переход учебной группы с учебной точки на точку – 10 минут.

- учебная точка «Пожарный кроссфит эстафета»: обучающиеся делятся на две команды и распределяются по станциям:
 - 1 этап: старт - перекачивание колес;
 - 2 этап: тяга гири к подбородку;
 - 3 этап: перенос пострадавшего (манекена);
 - 4 этап: прыжки на скакалках;
 - 5 этап: перетаскивание тяжести разными способами;
 - 6 этап: установка выдвижной трехколленной лестницы.
- учебная точка «Челночный бег 10х10м»: обучающиеся на данной точке выполняют контрольное упражнение по физической подготовке. Участники на линии старта, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера), они бегут до финишной линии, касаются линии рукой и возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш».

Контрольное время на выполнение данного упражнения «Челночный бег 10х10м» зависит от года обучения.

- учебная точка «Надевание боевой одежды и снаряжения (норматив 1.1)»: обучающиеся выполняют контрольное упражнение по профессионально-прикладной подготовке. Боевая одежда и снаряжение уложены любым способом. Пояс с закрепленным на нем карабином и пожарным топором в кобуре лежит под одеждой. Подкащик может находиться рядом с уложенной боевой одеждой или внутри каски. Рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов – под пояс.

Обучающийся стоит в положении «Смирно» в одном метре от боевой одежды и снаряжения лицом к ним.

По команде преподавателя «К надеванию боевой одежды и снаряжения приступить!» (с одновременным включением секундомера), обучающийся начинает выполнять данное упражнение. Секундомер останавливается в момент поднятия руки курсантом вверх.

После чего преподаватель проверяет на правильность выполненного упражнения. Правильно выполненным упражнением считается, если – боевая одежда и снаряжение одеты, куртка застегнута на все пуговицы (крючки), пояс застегнут и заправлен под пряжку, карабин закрыт и пристегнут к поясу, подбородочный ремень каски подтянут, обмундирование и снаряжение оправлены.

Контрольное время при выполнении Норматива 1.1:

- оценка «отлично» - 21 сек.;
- оценка «хорошо» - 24 сек.;
- оценка «удовлетворительно» - 27 сек. [2, с.6-7].

Если одно из данных условий выполнения упражнения не выполнены, то контрольный норматив по упражнению «Надевание боевой одежды и снаряжения (норматив 1.1)» не сдан.

- учебная точка «Подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-ий этаж учебной башни (норматив 5.8)» обучающиеся выполняют контрольное упражнение по профессионально-прикладной подготовке. Выдвижная лестница установлена и закреплена за седьмую ступеньку. Первый номер стоит около лестницы, руками держится за тетивы, левой ногой стоит на первой ступеньке. Второй номер стоит между стеной и лестницей, прижимает ее к башне и удерживает лестницу за тетивы.

По команде преподавателя «По выдвижной лестнице в окно третьего этажа учебной башни – Марш!» (с одновременным включением секундомера), обучающийся начинает выполнять данное упражнение. Секундомер останавливается, когда первый номер коснулся двумя ногами пола 3-го этажа учебной башни.

Норматив 5.8 считается выполненным если курсант уложился в контрольное время Контрольное время при выполнении упражнения «Подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-ий этаж учебной башни (норматив 5.8)»:

- оценка «отлично» - 8 сек.;
- оценка «хорошо» - 10 сек.;
- оценка «удовлетворительно» - 12 сек. [3].

Спартакиада позволяет задействовать соревновательном движении значительное число обучающихся – до 90%. Итоги спартакиады обсуждаются на заседании кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»), на их основании делаются выводы, обобщается опыт подготовки и проведения спортивных мероприятий.

Таким образом, сущность физкультурно-массовой работы в академии, основанная на неделимости обучения и воспитания, должна отвечать следующим принципам:

- идеологической и идейно-патриотической направленности процесса физкультурно-массовой и спортивной подготовки курсантов;
- органической связи физкультурно-массовой и спортивной подготовки с педагогическим процессом академии и конкретными условиями деятельности факультетов;
- оптимальному уровню спортивной подготовленности курсантов в интересах повышения профессионального мастерства;
- максимальному соответствию между содержанием спортивной подготовки и профессиональной направленности.

1. Маринич Е.Е., Гулева Т.В. Организация и проведение спартакиады среди переменного состава Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России//Актуальные вопросы профессиональной подготовки пожарных и спасателей: сборник материалов II Межвузовской научно-практической конференции, посвященной Году культуры безопасности. Иваново, 26 апреля 2018г. - Иваново ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2018, - С. 238-241.
2. Техника выполнения нормативов по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке Текст: учебное пособие / сост. В.А. Шемятихин А. А. Юсупов. – Екатеринбург: УрФУ, 2017. — 96 с.
3. Норматив 5.8. Подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-ий этаж учебной башни [Электронный ресурс] URL: <http://pozarka.ru/normativ-5-8-podem-po-ustanovlennoj-vydvizhnoj-lestnice-v-3-ij-etazh-uchebnoj-bashni/> (режим доступа: 06.010.2018).

Митрофанова А.Г.

Анализ двигательной активности обучающихся Института машиностроения, энергетики и технологий (ИМЭ и Т) в свободное от учебы время

*Вологодский государственный университет
(Россия, Вологда)*

doi:10.18411/lj-11-2018-17

idsp: ljjournal-11-2018-17

Аннотация

В статье рассмотрена актуальная проблема о недостаточной двигательной активности обучающихся, проведен анализ литературных источников по изучаемой проблеме, представлены результаты анкетного опроса по двигательной активности обучающихся 1-3 курсов.

Ключевые слова: двигательная активность, обучающиеся, анкетирование.

Необходимым условием гармоничного развития личности будущего специалиста является достаточная двигательная активность. В процессе обучения в ВУЗе будущий специалист оказывается в новых социальных и психологических условиях, сталкивается с интенсивной интеллектуальной деятельностью. В связи с этим отмечается дефицит в