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

режиме дня, недостаточная активность, что обуславливает появление гипокинезии, которая способствует появлению острой и хронической заболеваемости и негативно отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной.[9]

Масштабность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет. По данным А. Н. Приходько (2011), большая часть обучающихся (около 70%) страдает функциональными и соматическими болезнями. Авторами отмечено, что неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья обучающихся связаны с дефицитом ночного сна, чрезмерной продолжительностью самоподготовки, низким уровнем двигательной активностями, нарушениями режима питания.[2,6,7] Для решения этой проблемы следует увеличить количество как учебных – занятий физической культурой, так и внеучебных – самостоятельные занятия обучающихся.[1]

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.[9]

Важным является определение «оптимального» уровня двигательной активности, который компенсировал бы затраты энергии и способствовал дальнейшему совершенствованию личности.[8]

Ученые научно – исследовательского института физической культуры определили, что недельный двигательный объем должен быть для обучающихся 10 – 14 часов. Установлено, что в среднем двигательная активность обучающихся в период учебных занятий колеблется от 8000 – 11000 до 14000 – 19000 шагов в сутки; в экзаменационный период – 3000 – 4000 шагов, а в каникулярный период – 14000 – 19000 шагов.[3] Очевидно, что уровень двигательной активности обучающихся во время каникул отражает естественную потребность в движениях, так как в этот период они свободны от учебных занятий. Можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50 – 65%, в период экзаменов – 18 – 22% биологической потребности. Учебные занятия по физической культуре (два раза в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. Оптимальным двигательным режимом для обучающихся является следующий: мужчинам необходимы занятия 6 – 8 часов в неделю, а женщинам 5 – 7 часов. При реализации двигательного режима необходима двигательная деятельность в объеме 1,3 – 1,8 часов в день.[5]

Материал и методы исследования

На базе Вологодского Государственного Университета было проведено исследование о двигательной активности обучающихся Института машиностроения, энергетики и технологий. В нем приняло участие 20 девушек 1 курса, 20 девушек 2 курса и 20 девушек 3 курса. Двигательная активность оценивалась с помощью анкетного опроса.

Результаты исследования и их обсуждение

Двигательная активность во многом определяется наличием времени, свободного от учебных занятий, которое может быть использовано для физических упражнений. Сравнение ответов обучающихся различных курсов свидетельствует, что на вопрос, сколько часов в неделю в среднем обучающиеся находятся на учебе в вузе, большинство респондентов ответили одинаково (30-48 часов). Следует отметить, что 30% на 2 курсе и 10% на 1 курсе заняты учебной деятельностью в вузе более 30 часов. На вопрос, сколько часов в день в среднем обучающиеся дополнительно занимаются учебной деятельностью вне вуза, 76% обучающихся на 3 курсе ответили менее 2 часов, 60% на 2 курсе – 2 – 4 часа и 88% на 1 курсе – 2 – 4 часа.

Практически все респонденты ответили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Наибольший процент регулярно занимающихся отмечен на 2 курсе - 68%, на 1 курсе - 43% и на 3 курсе – 30%.

Сравнительный анализ содержания привычной двигательной активности показал, что наиболее распространенными видами движений являются: ходьба, обязательные занятия по физической культуре, домашняя работа, походы по магазинам, самостоятельные тренировочные занятия (танцы, бег, аэробика, тренажерный зал, волейбол). Рассматривая другие ответы на вопросы анкеты, целесообразно отметить, что практически все респонденты (студентки 1-3 курс) предпочитают смешанный вид отдыха, но отмечают дефицит свободного времени. При анализе ответов на вопрос об удовлетворенности обучающихся своей двигательной активностью необходимо отметить, что 47% на 3 курсе, 55% на 2 курсе и 57% на 1 курсе считают свою двигательную активность достаточной, а 18% на 3 курсе, 13% на 2 курсе, 11% на 1 курсе дали ответ: «скорее нет».

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что учебные занятия по физической культуре (2 академических часа в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности. В результате литературного анализа был определен оптимальный двигательный режим (1,3 – 1,4 часа в день). На занятия физическими упражнениями затрачивать не менее 6 – 8 часов в неделю мужчинам и 5 – 7 часов женщинам. Целесообразны 3 – 5 – разовые занятия в неделю продолжительностью 30 – 40 минут.

Занятия в рамках учебного времени не должны быть единственным способом реализации потребности в движении. Увеличение двигательной активности в свободное от учебы время, должно стать необходимостью, способной формировать у обучающихся стремление к физическому самосовершенству.

1. Ачкасов В. А. Двигательная активность человека. М.: Новое знание, 2012. 256 с.
2. Васенков Н. В., Фазлеева Е. В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов //Вестник НЦБЖД. 2013.№1 (15). С. – 50 – 54.
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.-В. кН.: Физическая культура студента.-М.: Гардарики, 2001.-с.131-174.
4. Грачев А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей/ А. С. Грачев, Е. В. Гавришова; НИУ БелГУ// Современные проблемы науки и образования: электрон.науч. журн.-2013.-№5.-С.1-9.
5. Гущина Л. Ю., Славнова М. Ю.Организациядвигательной активности-условие ЗОЖ студентов //Омский научный вестник.-2012.-№2 (106).-С. 187-1
6. Здоровье студентов: социологический анализ/отв. ред. И. В. Журавлева; институт социологии РАН. М.,2012. 252с.
7. Залевский Г. В., Кузьмина Ю.В. Психология здоровья студенческой молодежи. Томск: Том.гос.ун-т, 2012. 144 с.
8. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2007. 366 с.
9. Рубцова И. В. Оптимальная двигательная активность: учеб.метод. пособ./ И. В. Рубцова, Е. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева.-Воронеж: ИПЦВГУ, 2007.-23 с.
10. Смолова М. С., Халикова С. С. Здоровье студентов как фактор сохранения трудового потенциала региона// Ученые заметки ТОГУ.2013.Т.4,№4 С.204-209.

Орехова И.В., Выюшин С.Г., Никулин А.В.

К вопросу о значении физической культуры в современном обществе

*Вологодский государственный университет
(Россия, Вологда)*

doi:10.18411/lj-11-2018-18

idsp: ljjournal-11-2018-18