

**VII Международная студенческая электронная научная конференция  
«Студенческий научный форум 2015»**

**Педагогические науки**

**Секция «Физическая культура и спорт в системе образования»,  
научный руководитель – Ребро И.В.**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ  
БУДУЩИХ ПРОГРАММИСТОВ**

Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
st.boroday@yandex.ru*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – одно из основных направлений системы воспитания, которое помогает сформировать физические качества и наряду с этим усилить специальные качества, умения и навыки, которые необходимы для достижения продуктивной профессиональной деятельности.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности необходимо совершенствовать, чтобы повысить эффективность выполняемой работы. Для выполнения определенных задач требуются конкретные упражнения. В общем и целом можно сказать, что специалист должен иметь общее хорошее состояние здоровья, которое можно приобрести при занятиях физической культуры.

Известно, что каждая из профессий имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Условия труда современных специалистов имеют свои особенности. К их физической подготовленности предъявляются специфические требования, обусловленные характером выполняемых трудовых операций. Причём практически во всех профессиях, особенно в труде специалистов высшего и среднего звена, отмечается снижение компонента физической тяжести труда[1].

Программисты ведут, как правило, сидячий образ жизни, который негативно сказывается на их здоровье. Так же при работе за компьютером очень сильно увеличивается нагрузка на зрительный анализатор. Чрезвычайно важно на протяжении всего рабочего дня программиста поддерживать себя в хорошем настроении и не давать себя утомлять усиленной интеллектуальной деятельностью.

Чтобы усилить специальные качества и подготовить организм к деятельности, нужно плавно войти в рабочий ритм путем выполнения физических упражнений. Так же для поддержания программистами необходимой работоспособности во время рабочего сеанса необходимо делать перерывы, во время которых тоже следует выполнять упражнения, цель которых снять физическую усталость и эмоциональное напряжение за работой на компьютере.

Однообразная сидячая поза программистов и ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к возникновению сутулости, искривлению позвоночника, кроме того малоподвижная поза ухудшает кровообращение. Часто приходится мучиться с болями в

спине и конечностях, жаловаться на плохое самочувствие, головокружение и ухудшение зрения. Для избежания подобных проблем, желательно выполнять физические упражнения по несколько раз за день, иначе сидячая работа разовьет серьезные заболевания.

Очень полезны групповые виды спорта, которые могут принести не только пользу для здоровья программиста в целом, но и тренировать быстроту мыслительных действий, улучшать внимание, концентрацию, способность к запоминанию, развитие которых чрезвычайно необходимо для программистов. Кроме того спорт помогает изменять состояние в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации[2].

Чтобы стать по-настоящему хорошим программистом, мало иметь только крепкие теоретические знания в данной дисциплине, нужно обладать хорошей памятью, концентрацией, высокой стрессоустойчивостью, гибкостью и нестандартностью мышления. Важно бороться с выгоранием – конфликтом между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия[3]. Как уже было сказано выше, усилить и развивать эти качества можно благодаря занятиям физической культуры.

**Список литературы**

1. Егорычева Е.В. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева // Современные исследования социальных проблем. 2010. №4. С. 57-62.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006, 44 с.
3. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2014. 243 с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА В РЕЖИМЕ ДНЯ**

Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
st.boroday@yandex.ru*

В современном обществе возрастает роль знаний о трудовой деятельности человека в связи с особенностями социально-экономического и технического развития всех сфер и форм нашей жизни, увеличением сложности, ответственности и опасности многих видов труда, повышением требований к уровню функциональных резервов человека при выполнении профессиональных задач[1]

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают маши-