

**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-

ны, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений[2].

Научной основой для построения рациональных режимов труда и отдыха является динамика работоспособности человека, отражающая влияние на организм всего комплекса условий труда. На протяжении рабочего дня динамика работоспособности человека не является стабильной. Для наиболее эффективной трудовой и умственной деятельности следует установить режимы труда и отдыха. Труд и отдых – две стороны единого процесса жизнедеятельности организма. Отдых – состояние покоя или такого вида деятельности, которое снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Еще И.М. Сеченов установил, что деятельность одних мышечных групп или конечностей способствует устранению утомления, возникающего при работе, в других мышечных группах. Это явление получило название активного отдыха.

Активный отдых – это отдых, заполненный каким-либо видом деятельности, отличным от выполняемого труда. При утомлении легкой или средней степени смена работы приводит к более быстрому и полному восстановлению работоспособности по сравнению с отдыхом в покое. Активный отдых используется и при умственном труде. Смена напряженной интеллектуальной деятельности другим ее видом или легким физическим трудом приводит к быстрому снятию утомления, исчезновению ощущения усталости. Замечательный пример активного отдыха – выполнение простых физических упражнений прямо на рабочем месте. Они играют значимую роль в трудоспособности человека в режиме рабочего дня.

Зарядка делает тело физически более сильным и выносливым, повышает сопротивляемость болезням, и улучшает общее самочувствие человека. Она помогает настроить индивида на выполнение трудовой и умственной деятельности. Совсем необязательно делать тяжелые и изматывающие физические упражнения, как могут подумать многие. Достаточно выполнить несколько приседаний, поворотов туловища, шеи, сгибание-разгибание конечностей, упражнения на моторику рук и многие другие. При выполнении легкой зарядки необходимо правильно дышать и выполнять упражнения плавно и с максимальной амплитудой. Комплекс подобных упражнений особенно полезен для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Такая зарядка позволит улучшить приток крови к конечностям, улучшить вестибулярный аппарат, размять мышцы, которые уже привыкли находиться в одном и том же положении в течение определенного количества времени, снять утомление и сохранить стрессоустойчивость на протяжении всего дня. Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной трудовой деятельности[3].

На протяжении рабочего дня человек благодаря своевременному активному отдыху может повысить свои трудовые и умственные навыки, а самое главное – улучшить свое здоровье и самочувствие.

Список литературы

1. Психология: учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2009. 656 с.: ил. (Серия «Учебник для вузов»).
2. Чернышева И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егоры-

чева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. 2011. №4. С. 97.

3. Грцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсева С.П. СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006, 44 с.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, vadimvaraksin@gmail.com

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация различных форм жизнедеятельности на здоровье – всё это показатели общей культуры человека.

Выдвижение проблемы здоровья в число важнейших задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость проведения соответствующих научных исследований и выработку организационных и методических подходов к сохранению индивидуального здоровья, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, т.е. необходимость в формировании культуры здоровья такой категории населения, как студенческая молодежь. Одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни [6]. Весь период обучения в вузе должен быть пополнен активным формированием у молодёжи культуры здорового образа жизни и самосохраняющих стратегий поведения.

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности [4].

По утверждению ряда учёных, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять его, как это делают сами люди. Поэтому актуальной задачей государства, и в том числе учебных заведений, является сохранение, укрепление здоровья молодёжи, формирование идеологии здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Физическая культура занимает ведущее место в решении проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов. Современному студенту очень тяжело сохранить здоровье в условиях, где он ежедневно подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и психическое здоровье.

Мы полагаем, что решению проблемы сохранения здоровья студентов будут содействовать следующие условия: создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание, направленное