

ний. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, являются утренние, специально направленные занятия физическими упражнениями, позволяющими увеличить уровень общей физической активности. Очень важно во время этих занятий не доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня. Основные задачи, которые решаются с помощью утренних физических упражнений: устранить некоторые последствия сна (отечность, вялость, сонливость и др.), увеличить тонус нервной системы, усилить работу основных систем организма, подготовить его к выполнению более тяжелых нагрузок. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах [1].

Работа инженера связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью, поэтому необходимо использовать различные формы активного отдыха. Разнообразные формы двигательной деятельности улучшают обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др). Они характеризуются непрерывной сменной игровой обстановкой и способствуют выработке быстрой ориентировки, находчивости и решительности, развивают глазомер, точность и быстроту движений помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе [2].

Труд и отдых – неразрывно связаны между собой в производственной деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха.

В течение рабочего дня необходимо делать короткие перерывы для активного отдыха. Большое значение имеет производственная гимнастика, которая способствует улучшению функционального состояния организма, поддержанию высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда.

Инженеры высшей квалификации на определенном этапе своей профессиональной деятельности, становясь руководителями производственного, управленческого или другого коллектива, должны осознавать роль и значимость производственной физической культуры для профессиональной дееспособности каждого члена коллектива. При решении вопросов производственной физкультуры руководителю коллектива приходится анализировать плюсы и минусы ее внедрения. Однако в любом случае принятие решения во многом зависит от того, насколько сам руководитель понимает суть и значимость использования физических упражнений для активного отдыха.

Таким образом, физическая культура обладает огромным развивающим потенциалом в плане улучшения физической подготовленности, укрепления здоровья, снижения общей утомляемости, является эффективным средством развития личностного потенциала специалиста [3].

Список литературы

1. Дижонова Л.Б. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ: межвуз. сб. науч. с т. №7 / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – С.99-101.
2. Дижонова Л.Б. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 9. – С. 127-128.
3. Хаирова Т.Н. Физическое воспитание в условиях неблагоприятной окружающей среды с учетом региональных особенностей / Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова, С.Л. Дижонов, М.К. Татарников // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 3. – С. 93-95.

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТА НА МОТИВАЦИЮ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Севостьянов П.Е., Ребро И.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, www.volpi.ru, e-mail: agaist9935@mail.ru

Актуальность темы исследования обусловлена снижением интереса у студентов к познавательной деятельности в процессе обучения. На основе рассмотренной нами соответствующей научной литературы и проведенного опроса среди студентов, направленного на выявление проблем обстоятельств отсутствия интереса к учебной деятельности, выявлено, что, зачастую, на формирование интереса к учебной деятельности оказывают негативное влияние психологические установки студентов, которые могли возникнуть как в процессе обучения в вузе, так и вне этой деятельности.

Исходя из определения установки (психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации) сформулируем определение негативной психологической установки студента в нашем понимании.

Негативная психологическая установка студента – психологическое состояние студента направленное на отрицательную активность в определенной ситуации.

На основании выделенных в психологии установок, выделим психологические установки студентов негативной направленности:

1. Операциональные установки. Строятся на основе имеющегося опыта схожей ситуации.
2. Целевые установки. Проявляются при стремлении достичь намеченной цели.
3. Смысловые установки. Проявляются при стремлении студента самоутвердиться.

В различных ситуациях разные личности могут придерживаться одной или нескольких установок, это зависит от функции психологической установки личности. Выделим наиболее распространенные функции негативной психологической установки студента:

- Функция защиты, с помощью соответствующих негативных психологических установок личности не допускают вредные или нарушающие стабильность личности действия и сигналы.
- Функция преграды, с помощью соответствующих негативных психологических установок личности не допускаются действия и сигналы хоть каким-либо способом влияющие на изменения в сознании личности.
- Функция самоутверждения, с помощью соответствующих негативных психологических установок личности осуществляются действия, способные сформировать у окружающих желательное мнение.

Причины, вызывающие возникновения негативных психологических установок у студента, разнообразны и охватывают множество различных ситуаций.

Так негативные психологические установки у студента могут возникать в следствие: личностного восприятия объекта изучения; межличностных отношений со сверстниками; социального положения; межличностных отношений с преподавателем.

В частности, негативные психологические установки могут быть вызваны: психологической перегрузкой студента, неразрешимыми конфликтными ситуациями, межличностными и внутриличностными конфликтами и т.п.

Однако негативные психологические установки оказывают как отрицательное, так и положительное воздействие на сознательную и подсознательную сущность студента.

Выделим некоторые наиболее яркие проявления негативных психологических установок студентов, оказывающие отрицательное воздействие на формирование интереса к учебной деятельности: агрессивное поведение, которое выражается в нежелании выполнять предназначенные действия и совершении противоположных действий; забывчивость; проявление беспокойства; нарушение сна; отсутствие интереса к выполнению деятельности или изучению предлагаемого материала.

Выделим некоторые наиболее яркие проявления негативных психологических установок студентов, оказывающие положительное воздействие на формирование интереса к учебной деятельности: поведение, возникшее вследствие неудовлетворенности в оказываемом отношении к своей персоне (девиз «Посмотрите на меня. Чем я хуже других?»); поведение, возникшее вследствие завести к другому студенту (девиз «Я тоже так могу, а то и лучше»); выполнение требуемых действий ради выгоды (девиз «Я сделаю, что требуют и меня наградят»)

Выделим некоторые действия, которые необходимо осуществлять преподавателю, чтобы предотвратить нежелательные последствия, способствующие возникновению различных негативных психических установок у студента при формировании интереса к учебной деятельности:

1. Определить ситуации, в которых возможны возникновения подобных установок.
2. Продумать способы предупреждения возникновения таких ситуаций и попытаться найти способы их смягчения.
3. Не делать поспешные умозаключения.
4. Стремиться активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую возникновение негативных психологических установок у студента.

**МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ
НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ
КАЧЕСТВА ПРОГРАММИСТОВ**

Ходякова Е.С., Чернышева И.В., Шлемова М.В.,
Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт,
филиал Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, www.volpi.ru,
e-mail: Katenok1993_08@mail.ru*

Необходимость внедрения в систему физического воспитания студентов вузов спортивно ориентированных и оздоровительных технологий продиктована, с одной стороны, возрастающими требованиями к повышению качества профессиональной подготовки специалистов (формирование личности с характерным набором свойств, качеств и функций), с другой – необходимостью всесторонней подготовленности к социально значимой деятельности [1].

На основе анализа профессиограмм были выявлены следующие качества, обеспечивающие успешность выполнения программистом профессиональной деятельности:

1. Способности: логическое мышление; гибкость и динамичность мышления; способность анализировать ситуацию (аналитические способности); высокий уровень развития концентрации, объема, распределения и переключения внимания; развитое воображение.

2. Личностные качества, интересы и склонности: внимательность; аккуратность; терпеливость; настойчивость; целеустремленность; ответственность; умение самостоятельно принимать решения; независимость (наличие собственного мнения).

Кроме того, в профессиограмме программиста присутствуют качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности: невнимательность, рассеянность; нетерпеливость; отсутствие логического мышления.

Рассмотрим некоторые виды спорта и соответствующие им значимые качества в деятельности программистов.

Виды спорта на выносливость (бег на средние дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт). Регулярные занятия обеспечивают высокий уровень общей адаптационной способности, развитие целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности.

Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации (баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, футбол; все виды борьбы, бокс). В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной системы, зрительного анализатора; развиваются распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, чувство коллективизма, помехоустойчивость, коммуникативность.

Виды спорта на координацию движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика и др.). Методически правильно построенные занятия обеспечивают высокий уровень функционирования зрительного анализатора; развивают переключение и распределение внимания, самообладание.

Виды спорта, требующие предельно напряженной нервной деятельности (стрельба пулевая, из лука, шахматы). Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков предельного напряжения нервной деятельности, хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает концентрацию и устойчивость внимания, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение.

Не смотря на то, что деятельность программиста связана преимущественно с умственным трудом, было показано, что средства и методы физической культуры и спорта помогают развивать и формировать профессионально значимые и необходимые личностные качества и, кроме того, позволяют сохранить высокую работоспособность в дальнейшем труде. Одной из задач любого учебного заведения является формирование у студентов активной общественной позиции, а физическая культура и спорт являются одними из самых массовых и действенных средств формирования социально активной личности будущих специалистов [2].