

жет стать введение специализированного комплекса упражнений и мер по восстановлению и поддержанию физического состояния студентов-программистов, а так же обновление рабочего места программиста в соответствии с проблемами, возникающими при его работе.

Самыми страдающими в процессе обучения и работы у программистов являются глаза, в частности ухудшается способность глаза фокусироваться на дальних объектах из-за неизменяющегося расстояния между глазами и монитором. В данной ситуации решением может стать комплекс мер, направленных не только на восстановление зрения, но и на профилактику этой проблемы. Но что же может помочь, спросите вы? Как ни странно, игровые виды спорта, такие как: футбол, баскетбол, волейбол. Тут нужно внести некоторую ясность. Игровые виды спорта способны помочь не только поддерживать общую физическую форму, но и заставлять глаза постоянно менять дальность фокусировки, тем самым восстанавливая работу мышцы глаза. В дополнение к этому, необходимо будет прививать студентам упражнение, способное тренировать, а так же расслаблять мышцы глаз в домашних условиях, в условиях рабочего и учебного помещения. Для упражнения понадобится всего одна вещь – обычный карандаш. Студент становится возле окна, подносит карандаш к лицу и располагает его так, что бы он находился параллельно носу на расстоянии 10-15 см от глаз. Далее происходит попеременная фокусировка то на карандаше, то на удаленном объекте.

Для обобщения второй главной проблемы следует задать один вопрос. Замечаете ли как вы сидите за компьютером? А ваши дети?

Объяснить это можно тем, что при долгом сидении в правильной для организма позе, задействуются мышцы спины и нижней части тела, но с течением времени они уже не в состоянии быть напряженными и человек сам того не замечая занимает самые невообразимые позы. А теперь представьте, что все ваше рабочее время вы будете находиться за ПК, а ведь у программистов это основная часть работы. Однако для решения этой проблемы понадобится не только физическая нагрузка, но и техническое обеспечение рабочего места программиста. С физической стороны необходимо проводить упражнения, нагружающие мышцы спины и нижней части тела, что обеспечит в дальнейшем меньшую их утомляемость при работе. Принудительно вводить на месте работы или учебы 10-15-минутные перерывы для прогулки по помещению. С технической стороны все обстоит гораздо сложнее, не всякий работодатель хочет обеспечивать своих работников креслами или стульями которые можно подстраивать под индивидуальные особенности человека, тем самым распределяя нагрузку по всему телу.

Список литературы

1. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1. – С. 74-77.
2. 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.
3. Егорычева, Е.В. Формирование профессионально значимых качеств личности с помощью избранного вида двигательной активности / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия ВолГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 6: межвуз. сб. науч. ст. / ВолГТУ. – Волгоград, 2009. – № 10. – С. 49-52.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В МАССЕ ТЕЛА

Кононова Д.М., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: poi_07_92@mail.ru

Малоподвижный образ жизни, игнорирование физической культуры, переедание, психоэмоциональная неорганизованность и другие факторы порождают группу заболеваний, получивших название «болезни цивилизации». В эту группу входят не только распространённые болезни обмена веществ (атеросклероз, гипертоническая болезнь), но и отклонения в массе тела.

Хорошо известно, что масса тела является одним из основных показателей физического развития человека, так как представляет собой интегральную оценку степени обмена веществ, энергетических и информационных процессов в его организме [1]. Поэтому как избыток, так и недостаток веса свидетельствуют, прежде всего, об имеющихся нарушениях данных процессов.

Для выявления студентов, имеющих отклонения массы тела от принятой нормы, было проведено исследование, в котором приняли участие студенты I-го и II-го курсов Волжского политехнического института. В результате установили, что у 33% студентов существует отклонение массы тела от нормы, т.е. практически у каждого третьего студента масса тела или превышает норму для данного возраста, или же находится за нижней её границей [3].

У студентов с отклонениями в массе тела причинами начала занятий физическими упражнениями (независимо от вида деятельности) стали:

- стремление к самосовершенствованию (улучшение телосложения, т.е «нравиться себе в зеркале», развитие физических качеств).
- стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; быть привлекательным для противоположного пола).
- социальные установки (мода на спорт, желание быть готовым к службе в армии).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного студента большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

Со студентами, имеющими отклонения в массе тела в ту и другую сторону, в течение учебного года велись специальные занятия, направленные на увеличение или уменьшение массы тела соответственно. В процессе таких занятий были выявлены новые мотивы. В ходе эксперимента осуществлялись регулярные измерения: обхватов, веса тела и процентного соотношения состава массы тела. Также всем занимающимся было рекомендовано вести дневник тренировок, в котором довольно наглядно по истечении времени стали видны все изменения и достижения. Мы заметили, что как только появился видимый результат (прибавка, либо снижение веса, изменения в процентном составе массы тела), сразу возникает ещё больший интерес к занятиям. Наряду с этим мы отметили, что занимающиеся, почувствовав мышечный тонус, стали получать удовольствие от двигательной деятельности. Всё перечисленное стало дополнительным стимулом к дальнейшим занятиям на данном этапе.

В пору юности всё определённой и отчётливой складывается индивидуальный облик каждого молодого человека, всё яснее выступают те его индивидуальные особенности, которые в своей совокупности определяют склад его личности. Именно в этом возрасте становится необходимым формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, поскольку в процессе занятий физическими упражнениями происходит самореализация личности, которая отражается в физическом совершенстве студента [2].

Список литературы

1. Баранов А.А. с соавт. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах. – М.: Династия, 2004. – С. 24-38.
2. 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.Чернышёва // Современные исследования социальных проблем. – 2010. – №4. – С. 57-62.
3. Егорычева, Е.В. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 4. – С. 1-6. – URL: <http://sisp.nkras.ru/issues/2011/4/egorycheva.pdf>.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Мазина Д.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: dasha7770790@mail.ru*

Рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует неуклонного совершенствования и научного обоснования новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе. Основная цель при обучении и воспитании студентов – формирование профессиональной культуры здоровья студентов.

Развитие массовой физической культуры и спорта является в настоящее время важной составной частью государственной экономической политики, при этом предоставляемые физической культурой возможности используются не эффективно. Одна из основных первоочередных задач в воспитании у учащейся молодежи устойчивого интереса в регулярных занятиях физической культурой и спортом может быть успешно решена при создании педагогических условий стимулирующих формирование потребности к занятиям физической культурой.

Физическая культура будущих специалистов – один из важных видов культуры личности и культуры общества в целом и без нее достичь всестороннего развития молодежи невозможно. Формирование социально-активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе [1]. В физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в вузе необходимо стремиться к решению задач достижения уровня образованности, когда познавательные интересы в области физической культуры перерастают в потребность движения, увеличение количества самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации оказываются тесно связаны с её эмоциональным, познавательным и волевым факторами, обуславливающими содержательную направленность личности [2]. Это означает, что самостоятельные занятия являются одним из путей вне-

дрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность, и эффективность физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия должны проводиться спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Актуальность совершенствования физической подготовки представителей различных профессий обуславливается особенностями и спецификой производства, высокими темпами развития отрасли, в которой работает или предстоит работать специалисту, большой долей личного фактора в обеспечении повышения производительности труда, а так же высокими требованиями к физической и психологической подготовленности работников, надежности человеческого фактора в системе «человек – машина» и другими факторами.

Список литературы

1. Егорычева, Е.В. Направленное использование занятий в тренажерном зале для формирования профессионально важных качеств специалиста / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.К. Татарников // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 7. – С. 250-251.
2. Егорычева, Е.В. Формирование профессионально значимых качеств личности с помощью избранного вида двигательной активности / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 6 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2009. – № 10. – С. 49-52.
3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва, 2005.
4. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – Москва, 2011.
5. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – Минск, 2008.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕФИЗИКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В.,
Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: sicvol93@mail.ru*

Сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента. Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей, соответствующей им деятельности и сопровождающих её переживаний [2].

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