

мится к независимости, имеет склонность к агрессии, пренебрегает советами и помощью коллег, не желает пользоваться поддержкой членов коллектива.

У капитана команды должны быть опыт в общении и понимание своей роли лидера в команде. Желательно, чтобы он был хорошо информированный обо всем, что происходит в коллективе. Тренер должен всегда общаться с капитаном команды, узнавать с его помощью психологическую атмосферу в коллективе. Одна из главных задач капитана – настроить команду на игру, также должен суметь найти не только подход к любому игроку, а при необходимости – поговорить по-мужски. И, к сожалению, чаще в студенческих командах значение личности капитана за пределами поля почти сведено к нулю.

И пока у нас в командах любого уровня нет профессиональных психологов, роль капитана трудно преувеличить, ведь именно он создаёт эмоциональную сферу. А психологическая совместимость игроков команды определяется единством эмоциональной сферы, каких-либо привычек, ощущений, восприятий внешнего мира, при которой они понимают, что для достижения одной и той же цели все должны работать, несмотря на личные взаимоотношения [3].

Список литературы

1. http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2ad68b5d43a89421216d27_0.html.
2. <http://studentbank.ru/view.php?id=33779&p=4>.
3. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 3. – С. 178-179.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СТАНОВЛЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО СТИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Сафронов Д., Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н.
Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: dimok_ntl@mail.ru

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Одной из задач физического воспитания является развитие личности и подготовка ее к профессиональной деятельности [1]. Особую актуальность приобретает вопрос развития творческих способностей студентов. Спорт – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых студенту двигательных физических качеств. Занимаясь спортом, человек совершенствует и укрепляет свой организм, тело, свою силу, способность управлять движениями и двигательными действиями.

Спорт – это огромный мир эмоций, порождает успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс общения. Общение и складывающиеся межличностные отношения в совместной, коллективной жизнедеятельности являются действенным средством воспитания творческой личности [1].

В процессе занятий спортом закаляется воля студента, его характер, совершенствуется умение управлять собой и своими эмоциями, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения. Спортсмен занимается самопознанием и самосовершенствованием. Он должен узнать о самом себе как можно больше, точнее и полнее. Без самопознания ему не обойтись. Это работа трудная, кропотливая. Соревнуясь с соперниками, он обязательно обогащается опы-

том человеческого общения, учится понимать других. Одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лёта, с полелёта победы не достигнешь. Надо думать, решать, уметь разгадать стратегию соперника, его тактику, необходимо маскировать задумки и эмоции, навязывать свою игру. Так и в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе и других видах спорта. При этом игровая деятельность выступает как естественная форма приобретения опыта взаимоотношения людей, реализации творческих возможностей. Умелое сочетание индивидуальных и коллективных действий в процессе игры формирует активную, творческую личность, стремящуюся к постоянному поиску решений [2]. Совершенствуясь в спорте, человек самосовершенствуется всесторонне. В современном образовании, наряду с традиционными ценностями, знаниями, умениями и навыками важнейшее значение приобретает развитие способностей индивида к творческому мышлению. Творческая активность студента заключается в том, что обучающийся не просто воспринимает поставленную задачу, но и сам отыскивает способы ее решения. Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности [2]. Обучаясь в вузе, студент должен сформировать потребность в творческом труде разной направленности. Необходимо так же формирование у студентов положительной установки на работу по саморазвитию профессионально значимых качеств своей личности и овладение умениями и навыками творческой самообразовательной самовоспитательной деятельности. Творчество – это индивидуальный процесс, направленный на решение поставленной задачи, решение новым, необычным способом. Студент, занимающийся спортом, формирует самого себя, своё настроение. В современных условиях при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста. Важно помнить, условием формирования любых способностей или компенсирующих его качеств является трудолюбие.

Список литературы

1. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 8. – 2011. – № 10(583). – С.134–35.
2. Хаирова Т.Н. Системный подход к развитию творческой активности у студентов на занятиях физической культурой / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Л.Б. Дижонова // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 5. – 2008. – № 5(43). – С.169 – 171.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

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

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

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 подготов-

ленности 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].

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания. Практика свидетельствует о том, что в основном в вузах имеются все возможности для подготовки физически крепких, обладающих высокими морально-волевыми, нравственно-духовными и психологическими качествами студентов [3]. В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка молодёжи к высокопроизводительному труду осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям: овладение прикладными умениями и навыками, воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для определенной профессии, приобретение прикладных знаний. Следует отметить, что первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе – с воспитанием физических и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиям [2].

При подборе средств физического воспитания в целях профессионально-прикладной физической подготовки имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволяет более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов. Такими группами средств профессионально-прикладной физической подготовки можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Только понимая, что единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно лишь занимаясь физической культурой и спортом, большинство студентов начнут уделять этому большое значение [4].

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, М.К. Татарников // Современные исследования социальных проблем. – 2010. – № 4. – С. 57-62.
2. Курмашина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курмашина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Чернышева, И.В. 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.
4. Чернышева, И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С.97.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПРОГРАММИСТОВ

Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: stepanenko.andrew2011@yandex.ru

Физическая культура и двигательная активность важны для человека любого возраста и каждой профессии. Малоподвижный образ жизни вызывает застой крови, что приводит к ухудшению снабжения всех тканей и органов питательными веществами и кислородом. В результате развиваются различные органические заболевания. И наоборот, чем выше двигательная активность индивидуума, тем дольше он сохранит молодость и здоровье.

Профессия программиста относится к статичным видам деятельности, когда в течение нескольких часов подряд не работают многие группы суставов и мышц, либо движения каких-либо из них (например, пальцев рук) монотонны. «Опорная структура человеческого тела – это чудо сложного инженерного искусства природы, она предназначена для того, чтобы дать человеку максимум силы и подвижности» [3, с. 22]. У человека 360 суставов и 640 мышц. И все они должны быть регулярно задействованы, получать разумную физическую нагрузку. А на деле большинство из них у человека, сидящего весь день перед монитором, малоподвижны. Это диктует особый подход к подбору физических упражнений и двигательной активности для студентов-программистов, что позволило бы им грамотно использовать полученные знания и навыки в дальнейшей профессиональной деятельности с тем, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Нельзя не упомянуть и о важности применения требований эргономики к рабочему месту инженера-программиста. Разумеется, без их соблюдения также невозможно обеспечить безопасный труд и сохранить здоровье данной категории специалистов. Однако это не является темой данной работы, поэтому условимся принимать это как данность.

Больше всего при работе за компьютером страдают органы зрения, так как вредно долго смотреть на прямой свет. Глазам нужен отдых, даже если вы читаете обычную книгу или любуетесь красивыми видами природы. Студент не может во время занятий встать и делать гимнастику. Но есть несколько эффективных упражнений для глаз, включающих движения зрачками сверху вниз и справа налево, «по диагонали», а потом в обратном направлении. Можно наклеить на оконное стекло небольшой кружок из черной бумаги (на уровне глаз). Сфокусируйте взгляд на кружке, затем расслабьте глазные мышцы, устремив взор вдаль. Прodelывать это нужно через каждый час хотя бы 10 раз.

Следствиями гиподинамии при длительной работе за компьютером могут стать сердечно-сосудистые заболевания. Малоподвижность приводит также к геморрою, хроническому простатиту, заболеваниям опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит, артрит, сколиоз). При длительном пребывании в положении сидя снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью.

Последствия работы на компьютере для здоровья населения имеют достаточно опасные размеры, а для инженеров-программистов эта проблема является угрожающей. Специалисты по эргономике считают,