

точные связки получают свои мышечные элементы от длинных мышц спины и вплетаются в заднюю стенку матки.

Недостаточное развитие силы мышц спины не только приводит к дисгармонии в развитии всего организма, но и может негативно сказываться на состоянии позвоночника (нарушение осанки, сутулость, круглая спина, сколиоз), что впоследствии способствует деформации скелета, нарушению деятельности внутренних органов (сердца, лёгких, пищеварительной и детородной систем), приводит к тяжёлым заболеваниям.

В связи с изложенным можно говорить о том, что физическая культура должна занять подобающее место в жизни студентов, а для этого необходимо понимание её значимости не только в профилактике и поддержании здоровья, а и в профилактике нарушения репродуктивного здоровья. Поскольку, немаловажным аспектом любой деятельности является мотивационная составляющая, мы решили выяснить, какие мотивы побуждают студентов посещать физкультурно-спортивные занятия, для этого было проведено анкетирование.

Проанализировав ответы, мы пришли к следующим результатам. Большинство (85%) указали на то, что занимаются физической культурой для получения зачёта. Также, благодаря моде на подтянутое, тренированное тело 30% девушек 1 и 2 курсов и 67% девушек 3 и 4 курсов отметили, что при этом стремятся иметь красивую фигуру. Всего 6% хотят повысить свою умственную работоспособность, 22% указали на то, что хотят развить у себя физические качества, а здоровыми хотят быть большинство опрошенных. Хочется отметить, что никто из опрошенных студентов не указал в качестве мотивов подготовку к будущей функции материнства. Из этого следует, что мало кто из девушек задумывается об огромном значении физкультурно-спортивных занятий в репродуктивной сфере женщины [1].

Список литературы

1. Мусина, С.В. Физкультурно-спортивные занятия с учётом физиологических особенностей женского организма [Электронный ресурс] / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева // Научное творчество XXI века: матер. IV всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (апр. 2011 г.): прилож. к журналу «В мире научных открытий». Вып. 2 / Науч.-инновационный центр. – Красноярск, 2011. – С.281-282.
2. Егорычева, Е.В. Профилактика нарушения репродуктивной функции средствами физической культуры с учётом кондиционных возможностей организма студентов / Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Качество. Инновации. Образование. – 2012. – № 9. – С. 54-58.

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Коломникова Т., Воронин А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

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

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. Свои образовательные и развивающие функции физиче-

ская культура и спорт наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [1].

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства. Занятия спортом способствуют развитию таких качеств, как ответственность, толерантность, умение сотрудничать, что оказывает положительное влияние на процесс социализации личности. Спорт, как сложное и многогранное социальное явление, представляет собой одну из самостоятельных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития. Обладая относительной самостоятельностью, эта подсистема не существует изолированно от других подсистем общества, государства, а тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.д. Спорт как социальный институт удовлетворяет различные социальные потребности личности, прежде всего в поддержании физического здоровья, социального самочувствия, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие веские для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, стремление быть первым, победить не только противника, но и самого себя. Спортивная деятельность необходима и для социальной адаптации молодежи, т.к. занятия спортом повышают самооценку, самоуважение, помогают воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач, дает большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Этот потенциал необходимо использовать в полной мере, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств человека – честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых качеств. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание запаса, своеобразного резерва для ответа на нештатные внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека [2]. Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно влияют на его ценности. Погоня за медалями и рекордами иногда приводит к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация и т.д.

Поэтому задача специалистов в области физической культуры сделать все возможное, чтобы сохранить феномен спорта для благородных целей развития личности и общества.

Список литературы

1. Хаирова Т.Н. Воспитание навыков межличностного общения студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / Л.Б. Дижонова Л.Н. Слепова, М.К. Татарников, С.Л. Дижонов // Качество. Инновации. Образование. 2012. №8(87). С.18-20
2. Егорычева Е.В. Развитие социально значимых свойств у студентов вузов с помощью физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, С.В. Мусина // Известия ВолгГТУ: межвуз. сб науч. ст. № 7 / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – С.105-107.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОГРАММИСТОВ

Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В.

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

Неотъемлемой частью жизни каждого человека должна быть физическая культура. Только такой образ жизни можно считать здоровым! Недостаток двигательных нагрузок современного программиста снижает активность клеток его организма. Как результат – у них низкая физическая выносливость и много проблем со здоровьем. Конечно, решить эту задачу можно. И поможет в этом физическая культура и спорт. 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]. Вышеперечисленные проблемы не означают, что профессию программиста выбирать не стоит. Вовсе нет, ведь это очень интересная работа, при наличии конечно аналитического склада ума и трудолюбия. Кроме того, программированием можно заниматься как в офисе, так и дома, можно удаленно, затраты при этом будут минимальными – интернет, компьютер и несколько фундаментальных трудов. Однако программирование имеет свои специфические минусы, самой большой проблемой программистов является малоподвижный образ жизни. Ведь творческая работа порой настолько поглощает, что ты и не задумываешься, сколько часов проводишь перед монитором. В общем, программирование – это не столько работа, сколько образ жизни, который таит угрозы и опасности для здоровья. Он приводит к перенапряжению глаз, а значит к ухудшению остроты зрения, неподвижность вызывает различные заболевания опорно-двигательного аппарата, а отсюда сердечно-сосудистые проблемы, лишний вес, повышение артериального давления, атеросклероз. Чтобы природная острота зрения сохранялась, программисту необходимо сократить часы, проводимые за монитором. Также полезно делать небольшие перерывы и гимнастику для глаз. Это могут быть простые движения глазами вниз-вверх с закрытыми веками или для снятия напряжения можно сильно зажмуриться и резко открыть глаза. Постоянная работа с клавиатурой, хроническая усталость пальцев рук могут перерасти в заболевания суставов. Легкая разминка для пальцев с расслаблением значительно снижает нагрузку на кисти рук. Работа программиста еще и источник нервных потрясений. Ведь потеряв важную информацию с математическими расчетами или пережив сбой в сети, программист переносит стрессовую ситуацию. Хорошим помощником в этой обстановке являются пешие прогулки, медленный бег,

упражнения на расслабление. 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 [2].

Как видно даже из короткого анализа, тихая, казалось бы, спокойная работа программиста таит в себе опасности, но правильно оценив угрозы, занимаясь физической культурой, они уменьшаются до минимума, а зачастую вообще исключаются. Вопрос в том, много ли программистов, которые любят физкультуру, занимаются спортом, правильно питаются? К сожалению, не много. Поменяйте свой распорядок дня и вперед, к турникам и перекладинам, к лыжам и конькам, к велосипедам и роликам, в спортивные залы и фитнес-клубы! Помните, сидячий образ жизни программиста – это еще не порок. Но физкультура при этом крайне важна! Проводите ее на улице или, в крайнем случае, в тщательно проветренном помещении. На свежем воздухе мозг и ткани организма хорошо насыщаются кислородом. Вы забудете о напряжении, стрессах и лишних килограммах. Вы добьетесь того, что ваше здоровье будет крепнуть и при этом вам не придется отказываться от любимой работы.

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. Ходякова, Е.С. Методы физкультурно-спортивной деятельности, влияющие на профессионально значимые качества программистов / Ходякова Е.С., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 106-107.

ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лепилкина В.А., Лютюкова Е.С., Мусина С.В., Слепова Л.Н.

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

Все чаще, проходя по улице или проезжая в общественном транспорте, можно заметить людей, которых с первого взгляда и не определишь – мужчина или женщина. Люди начали стирать грани превосходства каждого пола в своей сфере быта. Мужчина олицетворял мужество и силу, женщина – красоту и грацию. В современном мире уже нельзя удивиться тому, что женщина зарабатывает больше, чем мужчина или того хуже, она работает, а он сидит дома – это уже считается нормальным. С возрастом замечаешь, что всё больше начинаешь придавать значение проблеме гендерного не соответствия полов! Как раз, в нашем возрасте и чуть младше (от 14 до 17) начинают складываться определенные стереотипы социального воспитания, а вот у людей постарше начинает проявляться наружу это не различие между мужчиной и женщиной по внешним признакам. Все больше юношей имеют женственные очертания и изгибы тела, все больше у мужчин начинает вырабатываться женский гормон – эстроген, а у женщин мужской – андроген. Вследствие этого женщина получает массивные плечи, бесформенную фигуру и возможен даже грубоватый голос. А «сильный пол» больше склоняется к изыскству, тоненькому голоску и походки от бедра! Нам, как представителям молодежи с консервативными взглядами, это не нравится