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 расслабления. 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.Чернышёва// – 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., Лютикова 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 изяществу, тоненькому голоску и походки от бедра! Нам, как представителям молодежи с консервативными взглядами, это не нравит-