

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

ся, поэтому мы считаем, что с подобным побочным эффектом прогресса общества нужно бороться! Поскольку формирование социального воспитания, напрямую связано с гендерными особенностями, и закладывается в юношеском возрасте, так же как и характер и цели в жизни, нужно начать воспитание именно в этот период! И это не должно зависеть только от родительского воспитания! Человек живет в обществе, и оно оставляет куда более глубокие отпечатки, чем воспитание семьи. Ведущую роль в этом процессе помимо семьи играет система образования.

Физическая культура, безусловно, может являться средством гендерной социализации, т.к. в процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности студентов закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер. Человек открывает физическую культуру не столько для себя, сколько открывает себя в мире физической культуры. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности во многом зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок, что определяет в будущем эффективность общения с людьми, отношений в семье и коллективе. Занятия по физической культуре, должны строиться с учетом гендерных особенностей студентов, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе [1].

На наш взгляд, юноши должны с большей охотой ходить в тренажерный зал, подтягиваться, отжиматься, заниматься единоборствами – в общем, стараться развить все группы мышц и научиться защищать себя и, в будущем, свою семью. Девушкам, чтобы не потерять женственность, изящные очертания тела, нужны упражнения на упругость тела, в особенности развить мышцы поясницы, таза, живота – это поможет для дальнейшего без проблемного вынашивания и рождения ребенка.

В студенческом возрасте всё отчетливее складывается индивидуальный облик каждого молодого человека, всё яснее выступают те его индивидуальные особенности, которые в своей совокупности определяют склад его личности. Именно в этот период 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.

Нами было проведено анкетирование, целью которого было определение мотивов, побуждающих студентов посещать физкультурно-спортивные занятия и исследование образа жизни студентов. Проанализировав ответы, мы пришли к следующим результатам. Большинство (70%) указали на то, что занимаются физической культурой для получения зачёта. Также, благодаря моде на подтянутое, тренированное тело 36% студентов 1 и 2 курсов и 69% студентов 3 и 4 курсов отметили, что при этом стремятся иметь красивую фигуру. Всего 10% хотят повысить свою умственную работоспособность, 32% указали на то, что хотят развить у себя физические качества, а здоровыми хотят быть большинство опрошенных. Полагают, что занятия спортом позволяют увереннее чувствовать себя в обществе 23%, 16% называют улучшения самочувствия и только 11% планируют

добиться высоких результатов в спорте, 11% студентов начали заниматься в тренажерном зале с момента поступления в ВУЗ. Исследование образа жизни студентов выявило, что наличие вредных привычек наблюдаются у 60% студентов, не соблюдают режим питания 70% студентов, у 56% нет сформировавшейся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями [2].

Было проведено ранжирование видов спортивной деятельности студентов нашего вуза, которое показало, что 67% постоянно занимаются различными видами физкультурно-спортивной деятельности, 33% – эпизодически, а 14% студентов исключают физическую деятельность. Наиболее значимой и доступной формой занятий 16% студентов называют тренировки в спортивных секциях вуза, 33% – посещение тренажерного зала. В качестве мотивов при обосновании выбора формы занятий 48% студентов указывают удобное время и организацию занятий вузовских секциях, 36% обосновывают свой выбор желанием заниматься избранным видом спорта. Приятно отметить, что абсолютное большинство студентов (86%) считают занятия физической культурой и спортом необходимыми [3].

Результаты свидетельствуют, что важную роль играет интерес, а основой интереса является внутренняя мотивация занимающихся, позволяющая не только определить отношение человека к данному виду деятельности, но и имеющая важное значение для организации и управления процессом физического воспитания в вузе. При определенной системе гендерного воспитания личности студентов, особенно 1-ых, 2-ых курсов, можно выработать как раз те самые необходимые физические и психологические навыки, которые не просто пригодятся в жизни, но и помогут с самореализацией в ней.

Список литературы

1. Слепова, Л.Н. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 5. – С. 129-130. URL: www.rae.ru/snt/?section=content&op=show_article&article_id=6174.
2. Изучение образа жизни студентов и определение мотивов к занятиям физическими упражнениями в политехническом вузе / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2012. – № 11 (98). – С. 53-54.
3. Каткова, Е.О. Роль и место физической культуры в жизни будущих инженеров [Электронный ресурс] / Каткова Е.О., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Студенческий научный форум 2012: [матер.] IV междунар. студ. электрон. науч. конф., 15 февр. – 31 марта 2012 г. / ПАЕ. – М., 2012. – С. 1-2. – URL: <http://www.rae.ru/forum2012/190/527>.

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Мухамбетова Ж.Ю., Репин С.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

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

В развитии общества нового тысячелетия неизменно повысились требования к человеку. Возникает реальная конкуренция на рынке труда, успех в которой зависит от качества образования и подготовки специалиста. В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года указывается, что основной целью профессионального образования является подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией