

является уже у молодых людей. Этому способствует меняющийся образ жизни человека, и в частности растущая тенденция к длительному пребыванию в неблагоприятных фиксированных позах. В таких случаях возникает и долго сохраняется смещение центра тяжести, приводящее к нерациональному перераспределению осевой нагрузки на позвоночный столб. Поэтому желательнее уже с молодых лет стремиться к следованию некоторым простым советам, направленным на профилактику дегенеративных заболеваний позвоночника.

Прежде всего надо, по мере возможности, шадить позвоночник, избегать его перегрузок. Значительной признается избыточность нагрузки на позвоночник человека, длительно пребывающего в фиксированном положении сидя. В настоящее время с работой за компьютером сопряжены многие профессии. И для тех, у кого работа проходит за компьютером, она должна быть нормированной, при этом в процессе работы необходимы короткие перерывы, во время которых желательнее проведение лечебных физических упражнений.

Если работа сопряжена с длительным пребыванием в положении сидя, надо оптимизировать условия ее выполнения. Для уменьшения нагрузки на позвоночник желательнее, чтобы у сидящего человека спина была выпрямлена. Это способствует равномерному распределению давления на всю площадь межпозвоночных дисков.

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 лишнем килограмме. Вы добьетесь того, что ваше здоровье будет крепнуть и при этом вам не придется отказываться от любимой работы[1].

Последствия работы на компьютере для здоровья населения имеют достаточно опасные размеры, а для инженеров-программистов эта проблема является угрожающей. Специалисты по эргономике считают, что основная причина в неправильной осанке. В сидячем положении межпозвоночные хрящи испытывают удвоенные нагрузки по сравнению с положением стоя и в 8 раз большую нагрузку по сравнению с положением лежа[2].

Необходимо избегать выраженных статодинамических перегрузок. Тяжелые предметы нельзя поднимать рывком, особенно с одновременным поворотом туловища. При поднятии тяжестей с пола надо, по возможности, не допускать чрезмерного напряжения поясничных мышц. Для этого следует сгибать не поясницу, а сначала ноги в тазобедренных суставах и коленных суставах (присесть) и лишь после этого поднимать тяжесть, выпрямлять при этом ноги, используя силу их мускулов.

При наличии остеохондроза в периоды между обострениями патологического процесса полезна регулярная лечебная физкультура. При этом упражнения предпочтительно выполнять в положении лежа. Хорошо развитые и регулярно тренируемые мышцы туловища и шеи в значительной степени укрепляют позвоночный столб и повышают его выносливость к физическим нагрузкам.

В любом случае при занятиях лечебной физкультурой следует помнить, что постоянная микротравма и перегрузка позвоночника, некоординированные движения, толчки по оси позвоночника подготавливают соответствующий фон для разрыва дегенирированного диска и обострения болевого синдрома. Эти

рекомендации необходимо учитывать при выборе средств и форм занятий физическими упражнениями.

Что касается физкультуры – это самое натуральное и единственно правильное лекарство от остеохондроза, воздействующее на механизм и причину заболевания. Занятия могут приостановить развитие недуга, наладить обмен веществ и питание в тканях позвоночника.

Список литературы

1. Круподеров, Д.Д. Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний программистов / Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 207.
2. Степаненко, А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов-программистов / Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 190-191.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Черешнева А.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха – рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает. Поэтому забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой (с религиозной точки зрения – Богом) физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки моральных и нравственных начал человека.

Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Именно поэтому физическую культуру можно рассматривать как компонент целостного развития личности. Она является составной и неотъемлемой частью образовательного процесса и профессиональной подготовки людей, значимость которых проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье,

физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Таким образом, мы видим, что физическая культура является мощным средством становления личности [1].

Как видим, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Она также является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

Список литературы

1. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // *Alma Mater* = Вестник высшей школы. – 2013. – №3. – С. 117-119.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ППФП СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Черников Д.Д., Лагуткина И.А., Ишанова О.В.

Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградской архитектурно-строительной академии, Волгоград, Россия

В условиях современного высокотехнологичного производства возрастают требования к состоянию здоровья и уровню психофизической подготовки специалистов разных профессий. Нынешний высококвалифицированный труд требует специализированной физической подготовки в соответствии с особенностями профессии.

Готовность выпускников к успешной трудовой деятельности должна обеспечить профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП). Она помогает сформировать прикладные знания, развить физические и специальные качества. «В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству» (Н.И. Пономарев).

В настоящее время деятельность инженера-строителя становится все более сложной, ответственной и напряженной по содержанию. Для студентов строительных специальностей важным является наличие таких профессиональных качеств как общая и силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, оперативная память, быстрота мышления, предъявляются повышенные требования к зрительному и слуховому анализаторам и функциям вестибулярного аппарата.

Эффективным направлением решения данного вопроса для подготовки студентов строительных спе-

циальностей могут стать занятия таким видом спорта, как спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта, который является одним из профессионально значимых и наиболее близких по своей структуре действий и физическому влиянию к овладению профессией строителя. Занятия спортивным ориентированием позволяют:

- сформировать интерес к будущей профессии
- развить профессионально важные качества
- овладеть достаточно большим объемом специализированных теоретических и практических знаний и навыков
- укрепить здоровье
- воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Ориентироваться - значит оценивать ситуацию вокруг себя и принимать решения в сложившихся условиях. Ориентируемся мы везде и всегда: выбирая оптимальный маршрут до учебы или работы; определяя свое местонахождение в незнакомом городе или на природе; выбирая маршрут поездки на отдых; или даже прогуливаясь в городском парке. Умение ориентироваться – это жизненная необходимость.

Задача спортивного ориентирования - с компасом и картой преодоление трассы на местности, выбирая наиболее рациональный путь движения. Принятие решений на трассе требует не только сочетать физические и умственные нагрузки на фоне постоянно меняющихся внешних условий и эмоционального напряжения, но и требует быстрой и точной оценки сложившейся ситуации, умения самостоятельно мыслить. Спортивное ориентирование несет в себе уникальную возможность сочетать принятие индивидуальных и командных решений, проявлять лидерские качества или наоборот, отрабатывать навыки подчинения, развивать практическое мышление. Занятия этим видом спорта воспитывают такие качества, которые трудно сформировать в обычных практических и теоретических условиях обучения. Все это позволяет называть спортивное ориентирование интеллектуальным видом спорта.

Используя полученные в процессе обучения знания, по смежным теоретическим дисциплинам (геодезия, землеустройство, инженерная планировка и др.) и умение применить эти знания на практике в экстремальных условиях соревнований по спортивному ориентированию, можно комплексно формировать у студентов профессиональные умения и навыки, необходимые специалисту в области строительства.

Список литературы

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов). Ростов н/Д : Феникс, 2004 г.
2. Евсеев Ю. И., Асланов В. А., Кравченко П. В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.
3. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. (сост.) Спортивное ориентирование. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 20 с.
4. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. -М., ФиС, 1974.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Шевченко А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.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