

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ

Программная инженерия – это очень требовательная профессия, которая требует интенсивной концентрации, долгих часов сидения и кодирования, а также постоянной адаптации к новым технологиям и методологиям. В то время как многие разработчики преуспевают в этой быстро меняющейся среде, давление может сказаться на их психическом и физическом здоровье.

Сильное давление дедлайнов и рабочей нагрузки может привести к физическому и эмоциональному истощению, снижению мотивации и снижению производительности.

Разработка программного обеспечения может быть стрессовой работой, особенно когда речь идет о сложных или критических ошибках.

Поиск здоровых способов управления стрессом, таких как физические упражнения, может помочь сохранить психическое и физическое здоровье.

Оставаться активными необходимо программистам, которые хотят улучшить свое здоровье и производительность. Включение физических упражнений в свой распорядок дня может предотвратить проблемы с осанкой, повысить концентрацию внимания и снизить стресс, способствуя повышению производительности на работе.

1. Профилактика проблем с осанкой. Многочасовое сидение может вызвать проблемы, такие как боли в спине и шее. Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, поддерживающие позвоночник, помогая предотвратить эти распространенные проблемы среди программистов.

2. Повышение энергии и концентрации. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение и повышают уровень кислорода. Это приводит к большему количеству энергии и лучшей концентрации, что необходимо для работы с длительными периодами кодирования.

3. Физические упражнения улучшают когнитивные функции. Когнитивные функции мозга – это то, что помогает выполнять задачи. Они позволяют нам получать, обрабатывать и преобразовывать информацию. Регулярные физические упражнения помогают мозгу создавать новые нейроны, эффективно создавая новые узлы, где обрабатывается информация.

4. Снижение стресса. Давление, связанное с соблюдением сроков, может повысить уровень стресса. Физическая активность высвобождает эндорфины, гормоны, помогающие снизить стресс и улучшить настроение.

5. Физические упражнения способствуют расслаблению и улучшению сна. Регулярная физическая активность помогает быстрее заснуть. Это также повышает качество сна. Для некоторых людей физические упражнения могут быть эквивалентом снотворного. В карьере разработчика программного обеспечения сон является важнейшим компонентом успеха. Без хорошего ночного сна работа может быть нарушена последствиями недосыпания, такими как проблемы с памятью, проблемы с концентрацией внимания и даже ослабление иммунной системы [1,2].

Студенты высших учебных заведений различных факультетов за время учебы осваивают программу по дисциплине «Физическая культура», которая предусматривает не только практические занятия, но и внедрение в свою повседневную жизнь самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основными задачами данной дисциплины являются:

– освоение и овладение знаниями студентами о назначении и методологии применения средств физической культуры в контексте будущей профессиональной деятельности;

- применение на практике основных методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья [4].

Методические рекомендации по включению физических упражнений в свой распорядок дня:

1. Активные перерывы. Между одним сеансом программирования и другим необходимо выполнять активные перерывы, например, комплекс суставной гимнастики – специально подобранный комплекс физических упражнений, оказывающий оздоровительный эффект на суставы и мышцы всего организма. При регулярных занятиях мышцы и связки становятся более эластичными, развивается гибкость тела, происходит оздоровление всех суставов, что является профилактикой различных заболеваний [1, 2].

Это направление физической активности подойдет людям любого возраста и уровня физической подготовленности. Гимнастика суставов особенно необходима людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Для выполнения данных упражнений в течение рабочего дня можно использовать стул со спинкой, который найдется как дома, так и в офисе. Рекомендовано выполнять комплекс упражнений в исходном положении «стоя у стула», который охватывает практически все суставы нашего организма, продолжительностью 15–20 минут в зависимости от количества повторов упражнений.

2. Применение комплексов упражнений современных оздоровительных систем (атлетическая гимнастика, стретчинг, йога, калланетика и др.).

Атлетическая гимнастика – это целостная система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств, сочетающая в себе силовую тренировку с разноплановой физической подготовкой, всестороннем развитием и укреплением здоровья.

Стретчинг, йога, калланетика – физические упражнения оздоровительного и укрепляющего характера. Имеют разностороннее воздействие на организм человека: укрепляют сердечно-сосудистую, мышечную, опорно-двигательную систему организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействуют на работу внутренних органов [4].

3. Оздоровительная ходьба или бег. Работая из дома или в офисе, можно совершать короткие прогулки в течение дня. Самым простым и легким универсальным средством в противостоянии с гиподинамией является оздоровительная ходьба или бег, которые оказывают на организм укрепляющее воздействие. Также это одни из самых универсальных и доступных видов циклических упражнений. Благотворно воздействует на весь человеческий организм в целом, но в особенности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Каждый из видов ходьбы или бега регулируется по объёму и интенсивности нагрузки в зависимости от решаемых задач [3].

4. Быстрые тренировки. Одна из лучших вещей, которые можно сделать после тяжелого дня, – это быстрая тренировка, так как одним из наиболее распространенных преимуществ упражнений является снятие стресса. Тренировка помогает справиться как с физическим, так и с умственным напряжением. Даже при плотном графике можно проводить быстрые тренировки от 15 до 30 минут. Такие упражнения, как НИТ (высокоинтенсивная интервальная тренировка), эффективны и могут выполняться дома.

5. Дыхательные упражнения. Выполнение такого рода упражнений приводит к увеличению притока кислорода в организм; увеличению объема легких; укреплению дыхательной мускулатуры. Применение данных упражнений помогает быстрее и качественнее восстановиться после инфекционных заболеваний, вызывающих проблемы с дыханием, таких как пневмония, бронхит и COVID-19.

Включение физической активности в повседневную жизнь – это не только вопрос здоровья, но и стратегия для улучшения производительности как программиста.

Физические упражнения – это не только улучшение физической формы. На самом деле, регулярные физические упражнения для разработчиков программного обеспечения – это помощь в улучшении мозговой деятельности, памяти, навыков решения проблем и общей умственной гибкости [1, 2].

Литература

1. Running for Better Runtime: Why Regular Exercise is Important for Software Developers [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.sportededucation.by/novosti/nid/4821> . – Дата доступа: 17.01.2025.
2. Staying active is essential for programmers who want to improve their health and productivity. Incorporating simple exercises into your daily routine can prevent postural problems, increase concentration and reduce stress, contributing to better performance at work. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://beecrowd.com/blog-posts/physical-activity/>. – Дата доступа: 17.01.2025.
3. Захарченко, Д. Д. Оздоровительный бег: практическое руководство / Д. Д. Захарченко, О. А. Захарченко, И.А. Назаренко; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф Скорины, 2021. – 43 с.
4. Физическая культура : электронный учебно-методический комплекс для основного и подготовительного учебных отделений / В. А. Овсянкин [и др.] ; БГУ, Каф. физического воспитания и спорта. – Минск : БГУ, 2022. – 619 с. : табл. – Библиогр.: с. 371–380.

УДК 372.8

В. В. Давыдовская, Д. Н. Абчинец, Г. А. Березин

г. Мозырь, МГПУ имени И. П. Шамякина

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО АСПЕКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Современная образовательная система является фундаментом любого информационного общества и его стабильного развития в условиях современной глобализации.

Вопросы воспитательной и идеологической работы в образовательной системе становятся все актуальнее и должны способствовать развитию у учащихся этнического самосознания, повышению интереса и уважения к национальной культуре и традициям.

В Республике Беларусь в рамках государственной программы «Образование и молодежная политика» с целью воспитания у молодежи уважения к государственности, бережного отношения к традициям по инициативе Министерством образования проводится большое количество мероприятий, в том числе в рамках программы патриотического воспитания населения Беларуси на 2022–2025 годы.

В последнее время в образовательный процесс, в том числе в рамках учебных занятий активно внедряются элементы гражданского и патриотического воспитания.

Воспитательный аспект включается не только в предметы гуманитарного профиля, но и естественно-научного (математика, физика, информатика).

Увеличивается количество Республиканских конкурсов с применением современных компьютерных и информационных технологий национального, патриотического и культурного содержания.

Студенты физико-инженерного факультета УО МГПУ им. И. П. Шамякина принимают активное участие в таких мероприятиях, к которым можно отнести, например, Республиканский конкурс социальной рекламы «#Обучайся в Беларуси» (рисунок 1).