

Четвертая группа объединяет виды спорта, которые способствуют быстрому сбору и освоению информации в условиях борьбы с соперником. Это все виды единоборства.

Пятая группа особенно успешно тренирует центральную нервную систему в связи с необходимостью обеспечить опережающее и предупреждающее действие. К ним относятся мотоспорт, конный, водно-моторный спорт.

Шестая группа «воспитывает» нервную систему при малых физических нагрузках. В эту группу входят шахматы, русские шашки.

И, наконец, последняя, седьмая группа тренирует способность быстрого переключения с одного вида деятельности на другой. Это современное пятиборье, биатлон.

Опираясь на данную классификацию, любой специалист может выбрать те виды спорта, которые будут способствовать формированию наиболее важных для него профессиональных качеств.

Таким образом, спорт может помочь совершенствовать то или иное профессиональное качество, доведя его до совершенства. В настоящее время практически нет такой специальности, где не нужна была бы профессионально-прикладная физическая подготовка: специально подобранные упражнения, способствующие более эффективному и быстрому усвоению профессионально важных качеств.

Список литературы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону. – 2004.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва. – 1995.
3. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – Москва. – 1988.

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Э.А.Лазарева, Т.Г.Лапушкина, Е.О.Панова

УлГПУ им.И.Н.Ульянова

г. Ульяновск

Медицинские работники студенческой поликлиники провели осмотр студентов 1-3 курсов данного учебного заведения.

Сотрудники и мед. персонал определяли показания физического развития (длину тела, массу тела, жизненную ёмкость лёгких (ЖЁЛ), кистевую динамометрию, данные сердечно-сосудистой системы (частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), а также выявления времени восстановления пульса до исходной величины покоя после выполнения функциональной пробы с 20 приседаниями за 30 секунд). Так же осуществляется осмотр студентов узкими специалистами.

На основании положения о врачебном контроле студенты были распределены на основную, подготовительную, специальную медицинские группы. К специальной медицинской группе были отнесены студенты, имеющие постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие трудовой дея-

тельности, студенты с наличием сниженной функциональной адаптации, отличающиеся слабой физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе были отнесены студенты с незначительными изменениями в состоянии здоровья или физическом развитии, без значительных функциональных отклонений, не имеющие достаточного снижения физической подготовленности. Студенты этой группы занимаются по учебным программам физического воспитания при условии постепенного усвоения двигательных навыков и умений.

Основную медицинскую группу составили студенты, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, функциональном и физическом развитии. Кроме того, к данной группе были отнесены студенты, имеющие незначительные нарушения, как в состоянии основных систем организма, так и с некоторыми отклонениями опорно-двигательного аппарата (незначительные нарушения осанки и уплощённости стопы).

Мы брали общее количество студентов, отнесенных к этим группам только четырёх факультетов 2 курса. Таким образом, общее количество студентов составило 214 человек.

К специальной медицинской группе по наличию заболеваний были отнесены 74 человека. Освобождение от занятий физической культурой получили 4 человека.

Общее количество студентов, отнесенных к подготовительной группе, составило 15 человек. Оставшиеся студенты были отнесены к основной медицинской группе-121 человек.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

*Рябова Людмила Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит анализ состояния здоровья студентов, чья учебная деятельность связана с использованием компьютера. Выявляются факторы, способствующие возникновению профессиональных заболеваний у пользователей персональным компьютером. Приводится обоснование использования средств профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья будущих специалистов.

Ключевые слова: здоровье студентов, персональный компьютер, профессиональная деятельность, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Abstract. The article contains an analysis of the health status of students whose educational activities related to computer use. Identify the factors that contribute to occupational diseases in personal computer users. Vocational applied physical training is a means of promoting health of future professionals.

Index terms: student's health, personal computer, professional development, vocational applied physical training.

В современном обществе большинство производственных и технических процессов автоматизировано при помощи электронно-вычислительных машин или