

УДК 681.3.069

Т.Е.Беломоина (асп., каф. физвоспитания), В.Ю.Волков, д.п.н., проф.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПГУПС

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучаемого в высшем учебном заведении является одним из основных аспектов подготовки специалистов с высшим образованием к предстоящей профессиональной деятельности. Главной задачей физического воспитания в вузе является укрепление психологического и физического здоровья обучаемых. Выпускник вуза должен быть не только грамотным специалистом, но и обладать психологической устойчивостью и хорошей физической подготовкой, так как от этого во многом будет зависеть эффективность и отдача в его дальнейшей работе.

Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервных напряжений, особенно в период экзаменационной сессии. Эти напряжения, налагаясь на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, могут привести к различным функциональным и психическим срывам. Учитывая при этом, низкий уровень физического и психофизического состояния студентов, необходимо вооружить их комплексом практических знаний, навыков и умений по поддержанию своего организма в работоспособном состоянии.

В нашей работе была поставлена задача по необходимости и возможности организации занятий по физической культуре с учетом особенностей профессионально-прикладной физической подготовки.

Нами проведено исследование динамики распределения студентов Санкт-Петербургского государственного университета путей сообщения по медицинским группам подтверждает данные исследований (Флорекоев А.Б., Никифоров А.В., 1980; Хачатуров Р.С., Хачатуров А.Р., 1994) распределения студентов по медицинским группам в технических вузах (4-6% в специальной медицинской группе), но если в 1994/95 учебном году студенты СМГ составили 3,6% от общего числа занимающихся на кафедре физвоспитания, то в 2001/02 учебном году – 4,6%. Изменилась также структура выявленных заболеваний в СМГ. В 1994/95г.г. заболевания сердечно-сосудистой системы и почек составляли по 23,7%, органов зрения – 11,4%, органов дыхания и ОДА по 7,9%, органов пищеварения – 7%, а в 2001/02 г.г. 29% составили заболевания ОДА, 20,3% заболевания сердечно-сосудистой системы, 13% – органов выделения, 11,1% – органов дыхания, 9,1% – органов пищеварения, 5,3% – эндокринные заболевания, 4% – органы зрения. В течение учебного года студенты болеют в основном простудными заболеваниями (83%).

Физиолого-гигиенические исследования показали, что учеба в условиях постоянного нервно-эмоционального напряжения вызывает у больных студентов более значительную,

по сравнению со здоровыми, дестабилизацию функций нервной и сердечно-сосудистой систем. Для возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний, астении, неврозов, заболеваний ОДА вполне достаточно негативного воздействия учебной деятельности, а в дальнейшем – фактора «сидячих» профессий.

Вывод. При проведении занятий по ППФП со студентами, особенно со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья необходимо учитывать имеющиеся ресурсы работоспособности (профессиональную ориентацию и профессиональный отбор, нормирование труда), а также изыскивать пути повышения работоспособности (оздоровительно-профилактические мероприятия).