

На правах рукописи

Егоров Дмитрий Евгеньевич

**Технология поэтапного повышения уровня физической
подготовленности студентов вузов гуманитарного профиля**

13.00.04. - теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

Диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Хабаровск 2000

Работа выполнена в Дальневосточной государственной академии физической культуры

В. Г. ТЮТЮКОВ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность: По мнению многих авторов в последние годы здоровье студенческого контингента имеет явно выраженную тенденцию к его ухудшению, (И.И. Мазуревич, 1978; Б.Г. Акчурин, 1996; Э.А. Казин, Н.А. Заруба, 1996; Ю.Н. Моргалев, 1996; О.Г. Чароян, 1996; Н.В. Белкина, Г.П. Охремчук, 1997; Ф.С. Миронов, 1997; Г.И. Любимова, 1999; Л.А. Лобанова, В.П. Каргаполов, Р.А. Огай, 1999; и др.)

К основным патологиям, отмечаемым ныне у студентов, следует отнести нарушения остроты зрения, функций сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и ряд других заболеваний. К тому же студенты перегружены учебной деятельностью, что вызывает психологическое перенапряжение и срывы в работе различных систем организма (К.И. Смирнов, 1970, М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев, 1973, С.В. Остроушко, 1999, Н.К. Приходько, 2000 и др.).

Установлено и то, что у людей, занимающихся умственным трудом в рабочей позе «сидя», происходят деструктивные изменения в ряде функций органов и систем, провоцирующие развитие таких заболеваний, как: остеохондроз, варикозное расширение вен, холецистит, опущение внутренних органов, нарушение кровообращения, потеря эластичности и растягивание мышечного слоя венозных сосудов, что приводит к их воспалению и дальнейшему развитию патологии (Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин, 1987; и др.).

У многих молодых людей, в результате ограничения двигательной деятельности, развивается гиподинамия, следствием которой является атрофия мышц, функциональная неполноценность сердца, атеросклеротические изменения сосудов и т.д. (Р.Н. Макаров, Е.П. Сеин, 1991 и др.).

Общеизвестно, что занятия физической культурой активизируют физиологические процессы, способствуют восстановлению нарушенных

