

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Кафедра физической культуры

Реферат

на тему: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

по предмету «Физическая культура»

Сидорова Н.Н., студента 2 курса,  
группа «География, биология»,  
географический факультет

Петров А.И., ст. преподаватель

Брест 2013

*ПРИЛОЖЕНИЕ Б*

Примеры оформления плана реферата

Пример 1

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ .....	4
Глава 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	8
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	9

Пример 2

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	4
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	8
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	9

*ПРИЛОЖЕНИЕ В*

Пример построения и оформления таблиц

## Пример 1

Таблица (номер) Заголовок таблицы

Головка →

Строки (горизонтальные ряды) →

Боковик (заголовки строк) ↑

Графы ↑

← Заголовок граф

← Подзаголовки граф

## Пример 2

Таблица 1 Объемы средств прыжковой подготовки, применяемых в годичных циклах подготовки юных прыгунов в высоту

Автор, литературный источник	Прыжки (количество повторений)			
	горизонтальные	вертикальные	спрыгивания	всего
Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [9]	–	–	–	14000
Никонов, И.Н., Папышева, В.И. [13]	8000	8000	–	16000
Озолин, Н.Г. [16]	–	–	–	6000 – 12000
Попов, В.Б., Суслов, Ф.П., Ливадо, Е.И. [19]	–	–	675–1600	–
Эрдманис, Х.А. [21, 23]	–	–	–	1740 – 6525

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Пример оформления библиографического описания использованных источников, при составлении реферата

Характеристика источника	Пример оформления
Один автор	Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
Два автора	Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, А. Н. Фомин – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
Три автора	Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
Коллективный автор	Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
Составная часть книги,  сборника статей,  журнала	Платонов, В. Н. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов [и др.]; под общ. ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – Москва: СААМ, 1995. – С.8–12. Набатникова, М. Я. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов / М. Я. Набатникова [и др.]; // Особенности построения тренировки юных спортсменов: сб. науч. трудов. – Москва, 1983. – С.17–27. Галкин, Ю. П. К оценке уровня физического состояния человека / Ю. П. Галкин // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1 (11).– С.73–75.
Автореферат диссертации.	Ярмолук, В.А. Совершенствование координации движений у девочек-подростков на уроках физической культуры в VI-VII классах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Ярмолук; научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков АПН СССР. – Москва, 1989. – 20 с.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Лексические средства научного произведения

Речевая функция	Лексические средства	
1	2	
Причина и следствие, условие и следствие	(и) поэтому, потому, так как	
	Поскольку	
	Отсюда откуда	следует
	Вследствие	
	В результате	
	В силу Ввиду	этого
	В зависимости от	
	В связи с этим, согласно этому	
	В таком В этом	случае
	В этих В таких	условиях
	(а) если (же)..., то...	
	Что	свидетельствует
		указывает
		говорит
		соответствует
		даёт возможность
позволяет		
способствует		
имеет значение и т.п.		
Временная соотнесённость и порядок изложения	Сначала, прежде всего, в первую очередь	
	Первым Последующим Предшествующим	шагом
	Одновременно, в тоже время, здесь же	
	Наряду с этим	
	Предварительно, ранее, выше	
	Ещё раз, вновь, снова	
	Затем, далее, потом, ниже	
	В дальнейшем, в последующем, впоследствии	
	Во-первых, во-вторых, и т.п.	
1	2	
	В настоящее время, до настоящего времени	
	В последние годы, за последние годы	
	Наконец, в заключение	

Сопоставление и противопоставление	Однако, но, а, же		
	Как..., так и...; так же, как и ...		
	Не только, но и ...		
	По сравнению; если ..., то ...		
	В отличии, в противоположность, наоборот		
	Аналогично, также, таким же образом		
	С одной стороны, с другой стороны		
	В то время как, между тем, вместе с тем		
	Тем не менее		
Дополнение или уточнение	Также и, причём, при этом, вместе с тем		
	Кроме		того
	Сверх		
Ссылка на предыдущее или последующее высказывание	Более		
	Главным образом, особенно		
	Тем более, что ...		
	В том числе, в случае, то есть, а именно		
	сказано		
	показано		
	упомянуто		
	отмечено		
	установлено		
	получено		
	обнаружено		
	найдено		
	Как	говорилось указывалось отмечалось подчёркивалось	выше
	Согласно Сообразно Соответственно		этому
	В соответствии с этим, в связи с этим		
	В связи с вышеизложенным		
	Данный, названный, рассматриваемый и т.д.		
	Такой же, подобный, аналогичный, сходный		
	Подобного рода, подобного типа		
	1	2	
	Следующий, последующий, некоторый		
	Многие из них, один из них, некоторые из них		
	Большая часть, большинство		

Обобщение, вывод	Таким образом, итак, следовательно	
	В результате, в итоге, в конечном счёте	
	Из этого Отсюда	следует вытекает понятно ясно
	Это	позволяет сделать вывод сводится к следующему свидетельствует
	Наконец, в заключение	
Иллюстрация Сказанного	Например, так, в качестве примера	
	Примером может служить	
	Такой как (например)	
	В случае, для случая	
	О чём можно судить, что очевидно	
Введение новой Информации	Рассмотрим следующие случаи	
	Остановимся подробнее на ...	
	Приведём несколько примеров	
	Основные преимущества этого метода ...	
	Некоторые дополнительные замечания ...	
	Несколько слов о перспективах исследования	

ОБРАЗЕЦ ФОРМАТЫ РЕФЕРАТА

# ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Определение статистического возраста

Для проведения исследования необходимо, прежде всего, определить статистический возраст тестируемого на момент испытания (Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Капиунович, 1988, с. 133–145). Делается это следующим образом:

Например, студент родился 27 января 1982 года, нормативные тесты сдал 1 апреля 2000 года. Вычитая год рождения из года обследования (2000–1982), находим возраст (18 лет) и уточняем с помощью следующей таблицы:

Уточнение возраста в месяцах

Месяц рождения	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Январь	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11
Февраль	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10
Март	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
Апрель	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8
Май	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7
Июнь	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6
Июль	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
Август	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
Сентябрь	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Октябрь	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2
Ноябрь	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1
Декабрь	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

Сопоставляем месяц рождения (январь) по горизонтали и месяц выполнения норматива (октябрь) по вертикали, находим в точке их пересечения значение (7).

Полученный таким образом так называемый «фактический» (план паспортный) возраст – 18 лет 7 месяцев – позволяет определить статистический возраст. В нашем примере речь идёт соответственно о 19-летнем студенте.



### Возраст статистический

Возраст (лет)	Возраст от ... до ...
16	От 15 лет 6 месяцев до 16 лет 5 мес. 29 дней
17	От 16 лет 6 месяцев до 17 лет 5 мес. 29 дней
18	От 17 лет 6 месяцев до 18 лет 5 мес. 29 дней
19	От 18 лет 6 месяцев до 19 лет 5 мес. 29 дней
20	От 19 лет 6 месяцев до 20 лет 5 мес. 29 дней
21	От 20 лет 6 месяцев до 21 года 5 мес. 29 дней

### ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ) И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

#### *Морфологические и функциональные показатели*

- 1-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 2-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 3-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 4-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_

Показатели	Этапы тестирований				
	1	2	3	4	5
Рост					
Вес					
Окружность грудной клетки					
ЖЕЛ					
Сила кисти (правой)					
Сила кисти (левой)					
Становая сила					
Проба Генчи					
Проба Штанге					
Окружность грудной клетки на вдохе					
Окружность грудной клетки на выдохе					
Частота дыхания в минуту					
ЧСС в покое в минуту					
ЧСС в минуту после нагрузки					
АД в покое					
АД после нагрузки					

## Дополнительные тесты

Степень закалённости организма (холодовая проба Маршака)					
Проба Мартинэ-Кушелевского					
Ортостатическая проба					

## Методика выполнения

1. *Рост.* Измерение проводится с помощью деревянного ростомера. Планшетку ростомера опускают до соприкосновения с верхушкой головы. Положение головы должно быть такое, чтобы верхний край слухового прохода и наружный угол глазницы находились на одной горизонтали. Тестируемый должен быть без обуви (рис. 1).

*Рекомендации:* Измеряемый становится босыми ногами на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке, свободно опустив руки, плотно сдвинув стопы ног и максимально развернув колени, касаясь стойки ростомера тремя точками: пятками, тазом (область кресца), спиной (межлопаточной областью). Голова измеряемого устанавливается так, чтобы нижний край глазницы и верхний край наружного слухового отверстия находился на одной горизонтальной линии. Муфта ростомера опускается до соприкосновения с головой обследуемого, которая не касается стойки [по С.В. Хрущеву, 1977].

*Длина тела, наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Она зависит как от конституционных особенностей, так и от социально-бытовых условий жизни, воспитания, физической и психической нагрузки.*

2. *Вес (масса тела).* Определяется на медицинских десятичных весах (рис. 2). Обследуемый становится на середину платформы весов в плавках или купальном костюме, босиком. Нормальная масса тела оценивается в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12% у женщин и на 7–9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11% у мужчин и на 12–14% у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идёт об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс-минус 1,3–2,0 кг.

*Масса тела в отличие от длины является более лобильным показателем, отражающим степень развития костной и мышечной системы, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки, и зависит как от конституционных особенностей, так и от внешнесредовых факторов.*



Рис. 1

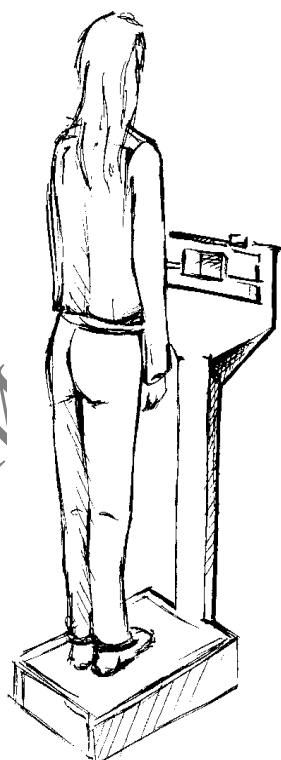


Рис. 2

3. *Окружность грудной клетки.* Сантиметровую ленту накладывают сзади под углом лопаток, а спереди – по нижнему краю околососковых кружков. При наложении ленты обследуемый несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном положении (рис. 3).

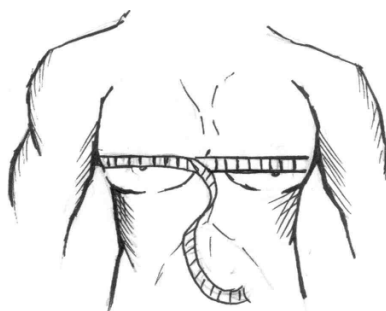


Рис. 3

4. *ЖЕЛ*. Измерение ЖЕЛ производится на спиромере, спирографе, газовых часах. Испытуемый в положении сидя после максимального вдоха делает максимально полный выдох в трубку спирометра, производится без резких толчков (рис. 4).



Рис. 4

5. *Сила кисти*. Измерения проводятся стандартным кистевым динамометром (рис. 5).

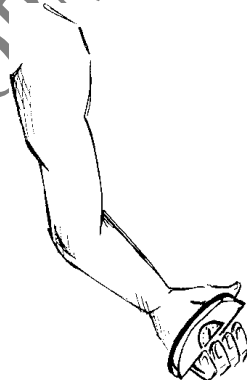


Рис. 5

6. *Становая сила*. Измерения проводятся стандартным становым динамометром.
7. *Проба Генчи*. Секундомером фиксируется время задержки дыхания на выдохе. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно три вдоха и выдоха. После третьего выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру.

*Оценка пробы Генчи (А.В. Чоговадзе с соавт., 1986)*

Оценка	Девушки	Юноши
Отлично (5)	30 и выше	40 и выше
Хорошо (4)	20–29	30–39
Удовлетворительно (3)	15–19	20–29
Не удовлетворительно (2)	14 и ниже	19 и ниже

*Оценка пробы Генчи*

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 с и выше	30 с и выше
Хорошо	30–39 с	20–29 с
Удовлетворительно	20–29 с	15–19 с
Неудовлетворительно	19 с и ниже	14 с и ниже

8. *Проба Штанге.* Секундомером фиксируется время задержки дыхания на вдохе. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха. После третьего вдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру.

*Оценка пробы Штанге*

Оценка	Девушки	Юноши
Отлично (5)	40 и выше	50 и выше
Хорошо (4)	30–39	40–49
Удовлетворительно (3)	20–29	30–39
Не удовлетворительно (2)	19 и ниже	29 и ниже

9. *Частота дыхания.* Фиксируется количество дыхательных циклов (вдох-выдох) за 60 секунд. Для этого необходимо руки положить на грудную клетку испытуемого и подсчитать число вдохов за 10 с, после чего произвести пересчёт на число вдохов за 60 с.
10. *ЧСС.* Для определения пульса используется пальпаторный метод исследования. Для этого следует взять левую руку испытуемого у основания кисти, средний и безымянный пальцы накладываются на лучевую артерию так, чтобы отчётливо ощущать пульс (рис. 6).

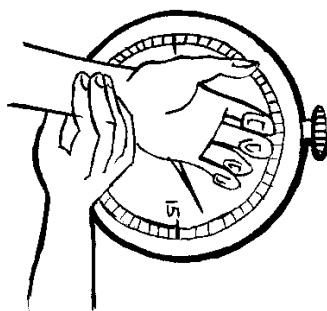


Рис. 6

Показатель пульса в покое до какой-то степени определяет общее состояние организма.

*Оценка пульса в покое*

Величина ЧСС (уд. в мин)	Оценка пульса смысловая	Оценка пульса цифровая (в баллах)
59 и менее	Брадикардия – свидетельствует об экономизации сердечной деятельности	5 (отлично)
60–80	В пределах нормы	4 (хорошо)
81–95 (ритм слегка учащён)	Тахикардия – может быть проявлением сердечной слабости	3 (удовлетв.)
96 и более (сердце бьётся в ускоренном ритме)	Имеют место неблагоприятные сдвиги в регуляторных процессах в организме	2 (плохо)

Если рассматривать ЧСС в процессе развития человека, то она следующая (М. Матвеева, 2001, с. 46):

- у новорождённого ребёнка – 150–160 уд./мин.;
- у годовалого ребёнка – 120 уд./мин.;
- у пятилетнего ребёнка – 100 уд./мин.;
- у 16–18-летнего, как у взрослого, 70 уд./мин.

*Оценка пульса в покое для среднего возраста  
(женщины – от 35 до 50 лет и мужчины от 40 до 60 лет)  
по Р. Дибнеру*

Величина ЧСС за 1 минуту в состоянии покоя	Функциональное состояние
50–65	Хорошее
65–80	Удовлетворительное
Более 80	Неудовлетворительное

11. *А/Д* – Измерение кровяного давления производится сфигмометром. Воздух накачивают в манжетку, наложенную на плечо, до исчезновения пульса в лучевой артерии. При постепенном снижении давления первое появление звуков-тонов, прослушиваемых несколько ниже манжетки, указывает на то, что давление равно систолическому давлению в плечевой артерии. Исчезновение тонов с дальнейшим снижением давления в манжетке свидетельствует, что последнее равно диастолическому давлению в плечевой артерии (рис. 7).

Рекомендуется измерять давление по методу Короткова с использованием специальных манжеток, размеры которых соответствуют возрасту. Для детей 7–10 лет размер манжетки 8,5 на 15 см. При этом следует учитывать рекомендации С.В. Хрущева (1981) о том, что при окружности плеча 12,5–15 см оптимальная ширина манжетки 7 см, при 15–20 см – 9 см. Согласно рекомендациям В.Н. Орлова и В.А. Ольхина (1981) давление измеряется трижды на одной и той же руке и во внимание принимаются меньшие цифры.

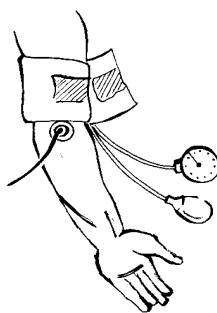


Рис. 7

Обычно измеряется с помощью звукового метода Н.С. Короткова аппаратом Рива-Роччи, хотя сейчас существуют и более совершенные инструментальные методики:

Артериальное давление (АД):

110–130 мм. рт. ст. – систолическое (максимальное) – СД;

Пульсовое ПД = СД + ДД;

60–80 мм. рт. ст. – диастолическое (минимальное) – ДД.

Простейший расчёт возможного (расчётного) давления можно выполнить следующим образом. Максимальное – по формуле

$$102 + 0,6x,$$

где  $x$  – число лет.

Так, для 19-летних людей нормальное артериальное давление будет  $102 + 0,6 \times 19 = 114$  мм рт. ст.

Минимальное давление:

$$63 + 0,5x.$$

В нашем примере:

$$63 + 0,5 \times 19 = 63 + 0,9 = 64 \text{ мм. рт. ст.}$$

*Реакция АД на нагрузку  
(Ж.А. Тесленко, 1970 г., с. 47)*

Реакция	АД	
Наиболее рациональная	Максимальное	Минимальное
	Увеличение на 15–30%	Уменьшение на 10 – 35% или неизменность его по сравнению с исходными величинами. • Низкое АД очень редко представляет собой нарушение или заболевание.

12. *Степень закалённости организма.* Применяется методика Маршака (холодовая проба), анализ заболеваемости, её продолжительность, периодичность, сезонность и осложнения за определённый период.

*Определение степени закалённости организма.* При комплексном исследовании степени закалённости организма с применением инструментальных методик необходимо соблюдать следующее:

- Помещение, в котором проводится исследование, должно соответствовать необходимым гигиеническим нормам;
- Перед началом тестирования испытуемые должны знать ход проводимой работы, так как психологическое их состояние (боязнь проводимого мероприятия, повышенная возбуждённость и т.д.) могут существенно повлиять на ход эксперимента и объективность полученных результатов.



*Исследование сосудистой реакции на охлаждение (проба Маршака в модификации кафедры гигиены детей и подростков I Московского медицинского института).*

Предлагаемый метод является наиболее приемлемым для проведения научно-педагогических исследований и повседневного контроля за состоянием закалённости организма ввиду своей простоты, доступности и информативности [Белый К.И., Корзенко В.Н., Моисейчик Э.А., 1996].

Для работы необходим электротермометр типа ТТМ-1 и металлический цилиндр с толщиной стенки 1,0–1,5 мм и диаметром 2,5–3,5 см, длиной 15–20 см. Цилиндр наполняется льдом и плотно закрывается (рис. 8).

Съёмная крышка цилиндра

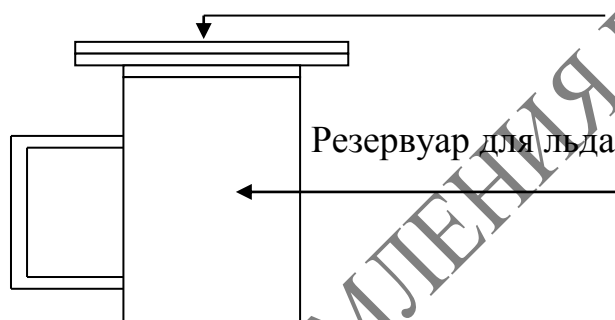


Рис. 8

Обследование проводится в комфортных условиях при температуре воздуха  $+19 - +23^{\circ}\text{C}$ . Испытуемому предлагается открыть поверхность обеих рук до плеча, и после 10–15 минут пребывания в спокойном состоянии (период адаптации организма) проводятся замеры.

С помощью электротермометра измеряется температура кожи на средней трети ладонной поверхности предплечья левой руки путём прикладывания кожного термодатчика к исследуемому участку (рис. 9). Измерение проводится до полной фиксации стрелки прибора. Затем на 3–4 секунды к одному и тому же месту без нажима торцевой частью прикладывается цилиндр (рис. 10). Когда он убирается, сразу же прикладывается термодатчик и с помощью секундомера фиксируется время полного восстановления охлаждённого участка (рис. 11).

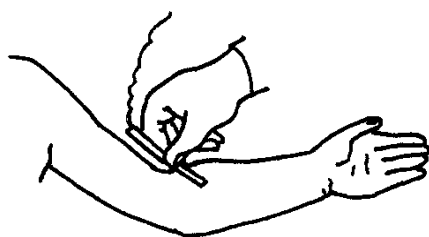


Рис. 9

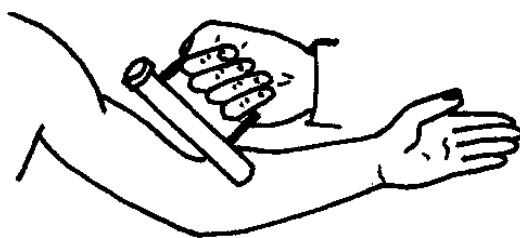


Рис. 10

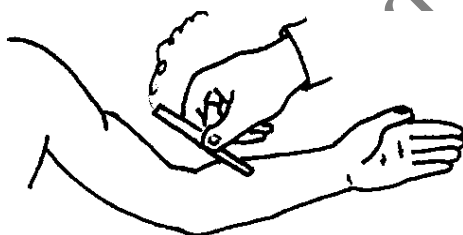


Рис. 11

Рекомендуется проводить три контрольных замера, отмечается средний результат.

Лёд, находящийся в цилиндре, позволяет выполнить 8–10 измерений при температуре воздуха в помещении  $+20 - +23^{\circ}\text{C}$ . Учитывая, что лёд в цилиндре постепенно тает, его необходимо менять. Для изготовления цилиндра необходимо использовать не подлежащий коррозии металл (нержавеющая сталь, латунь и т.д.).

В процессе закаливания организма время восстановления температуры кожи охлаждённого участка значительно сокращается.

13. *Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд)*. После 5-минутного отдыха в положении сидя подсчитывается пульс за 10 секунд, затем в течение 30 секунд выполняют 20 приседаний с подниманием рук вперёд. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 секунд, затем измерить его ещё 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 секунд.

### Оценка пробы Мартинэ-Кушелевского

Оценка	Восстановление пульса
ОТЛИЧНО	На 1-й минуте
Хорошо	На 2-й минуте
Удовлетворительно	На 3-й минуте
Неудовлетворительно	На 4-й минуте

14. *Ортостатическая проба.* При выполнении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лёжа и через минуту в положении стоя.

### Оценка ортостатической пробы

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6–12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13–18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

### ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 1-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 2-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 3-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 4-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_  
 5-й этап (дата, год) – \_\_\_\_\_

Показатели	Этапы				
	1	2	3	4	5
Бег 100 м					
Бег 500 м					
Бег 1000 м					
Длина с места					
Подтягивание в висе					
Подъём туловища (максимальное количество раз)					
Плавание					

### Рекомендации по организации и выполнению ТЕСТОВ

1. *Бег 100 м.* Выполняется на стадионе с высокого или низкого старта в соответствии с правилами соревнований по лёгкой атлетике

одновременно двумя тестируемыми. Время каждого фиксируется двумя секундомерами.

2. *Бег 500, 100.*, Выполняется на стадионе с высокого или низкого старта в соответствии с правилами соревнований по лёгкой атлетике.
3. *Прыжок в длину с места.* Выполняется в спортивном зале. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.



4. *Подтягивание в висе.* Выполняется на высокой перекладине в зале, без обуви. Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний, рывков и сгибаний ног в коленном суставе.
5. *Подъём туловища.* Выполняется в спортивном зале на гимнастическом мате, ноги зафиксированы (прямые), руки за голову, локти максимально разведены в стороны. При выполнении задания тестируемый должен касаться лопатками мата.
6. *Плавание.* Выполняется в бассейне в соответствии с правилами соревнований по плаванию.

## АНКЕТИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### Анкетный опрос

При организации широкомаштабного социологического исследования рекомендуется изучить следующие основные вопросы:

1. Основы социологии как научной дисциплины.
2. Социальные проблемы физической культуры и спорта.
3. Механизм социологического исследования и его этапы.
4. Программа конкретно-социологического исследования и её структура. Методологическая часть программы.
5. Системный анализ объекта и предмета исследования. Суть системной методологии.
6. Теоретическое и операционное определение понятий. Формулирование и классификация гипотез.
7. Процедурная часть социологического исследования.
8. Методы сбора социальной информации. Документальный метод. Традиционный и формализованный (контент-анализ) подходы.
9. Научное наблюдение и его специфические особенности.
10. Опрос. Типология опроса. Тип и виды вопросов.
11. Анкета как инструмент социологического исследования. Требования к анкете.
12. Социологический опрос и техника его проведения.
13. Выборочный метод в социологических исследованиях. Выборка.
14. Систематизация эмпирической информации.
15. Статистические и количественные методы обработки эмпирической информации.

№ 1

Анкета

для учащихся и студентов, занимающихся в основной,  
подготовительной и специальной медицинских группах  
по физической культуре  
Уважаемые учащиеся!

Просим Вас высказать своё мнение об организации и качестве занятий  
по физической культуре.

Пол (м, ж) Возраст \_\_\_\_\_ (дата рождения, год) \_\_\_\_\_

1. Соответствует ли, по Вашему мнению, объём физических нагрузок  
на занятиях состоянию Вашего здоровья? (подчеркнуть)

Да Нет

2. Как Вы считаете, преследуется ли при проведении занятий такая цель,  
как Ваше оздоровление? (подчеркнуть)

Да Нет

3. Удовлетворены ли Вы в целом формой и качеством проведения занятий  
по физической культуре? (подчеркнуть)

Да Нет

4. Укажите причины, которые влияют на качество оздоровительной  
работы:

- материально-техническая база;
- наличие или отсутствие спортивных сооружений;
- взаимоотношения с преподавателем;
- нехватка времени;
- желание заниматься физическими упражнениями;
- другие причины \_\_\_\_\_

5. Какая у Вас средняя оценка по другим предметам (как Вы учитесь или  
учились в школе)? (подчеркнуть)

Пятибалльная шкала

Десятибалльная шкала

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

6

7

8

9

10

Спасибо за помощь!

№ 2

Анкета

для занимающихся в основной, подготовительной и специальной  
медицинских группах по физической культуре

Пол (м, ж) Возраст \_\_\_\_\_ (дата рождения, год) \_\_\_\_\_

1. Медицинская группа по физической культуре (подчеркнуть)

- основная;
- подготовительная;
- специальная медицинская.

2. Умеете ли Вы плавать? (подчеркнуть)      Да      Нет

3. Каким видом спорта Вы занимаетесь или занимались?

4. Имеете ли Вы спортивный разряд (если да, то какой и по какому виду спорта)? \_\_\_\_\_

5. Какую школу и где Вы закончили? \_\_\_\_\_

6. Каким видом (видами) спорта хотели бы Вы заниматься? \_\_\_\_\_

Спасибо за ответы!

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТА

№ 3

Анкета

Общие сведения, организация занятий физическими упражнениями,  
антропометрические данные, физическое развитие  
и физическая подготовленность

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_
2. Учитель или работаете (где?, специальность) \_\_\_\_\_
3. Если учитель (где, курс, будущая специальность) \_\_\_\_\_
4. Сколько Вам исполнилось полных лет? \_\_\_\_\_
5. Место вашего рождения (город, село) (подчеркнуть)
6. Болели ли Вы острыми (хроническими) заболеваниями, перенесли ли операции, практически здоровы, вообще не болеете (подчеркнуть).
7. Часто ли болеете простудными заболеваниями ?  
Их периодичность в году \_\_\_\_\_  
Средняя продолжительность \_\_\_\_\_
8. Живете в семье или в общежитии, сколько лет? \_\_\_\_\_
9. Живут ли с Вами вместе отец, мать, бабушка, дедушка (подчеркнуть) – не живут.
10. Сколько детей в Вашей семье кроме Вас? \_\_\_\_\_
11. Имеете ли Вы детей? (пол, возраст) \_\_\_\_\_
12. Каково социальное положение Ваших родителей? \_\_\_\_\_  
образование \_\_\_\_\_
13. Каково Ваше материальное благосостояние? (подчеркнуть)
  - хорошее;
  - удовлетворительное;
  - плохое.
14. Какое питание?
  - хорошее;
  - удовлетворительное;
  - плохое.
15. Как оцениваете режим своей двигательной деятельности в течение дня (без учёта ночного сна) из 100%?

А) лежание _____ %	Д) бег медленный _____ %
Б) сидение _____ %	Е) бег в среднем и высоком темпе _____ %
В) стояние _____ %	
Г) хождение _____ %	
16. Ходите на работу (в учебное заведение) пешком или ездите на общественном транспорте (на своей машине)?  
\_\_\_\_\_



17. Как относитесь к занятиям физическими упражнениями?

- с удовольствием;
- по необходимости;
- отрицательно.

18. Какими формами физической культуры занимаетесь?

- утренняя зарядка;
- физкультпаузы;
- прогулки;
- оздоровительный бег;
- оздоровительная ходьба;
- спорт в секции;
- \_\_\_\_\_.

19. Сколько часов в неделю занимаетесь физическими упражнениями? \_\_

20. Ведёте ли самоконтроль и самоанализ своих занятий физическими упражнениями? (да, нет – подчеркнуть).

21. Умеете ли Вы составлять комплексы упражнений:

- утренней зарядки;
- для развития физических качеств.

22. Владете ли умением:

- проводить подвижные игры;
- организовать и провести туристический поход;
- спортивный час;
- спортивную секцию или кружок;
- судить соревнования, если да, то какие \_\_\_\_\_.

23. Считаете ли Вы вышеперечисленные знания и умения необходимыми?

Да Нет

24. Укажите Ваши антропометрические данные

1) Рост \_\_\_\_\_ см.

2) Вес \_\_\_\_\_ кг.

Функциональные показатели

1) ЧСС в мин. \_\_\_\_\_ уд.

2) АД \_\_\_\_\_.

Физические качества

1) Бег 100 м \_\_\_\_\_ с.

2) Бег 500 м \_\_\_\_\_ мин.

3) Бег 1000 м \_\_\_\_\_ мин.

4) Подтягивание \_\_\_\_\_ к-во раз.

5) Поднимание туловища (пресс) \_\_\_\_\_ к-во раз.

6) Прыжок с места \_\_\_\_\_ см.

Спасибо за ответы!

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТА

№ 4  
Анкета

Пол (м, ж) Возраст \_\_\_\_\_ (дата рождения, год) \_\_\_\_\_

1. Медицинская группа по физической культуре (подчеркнуть)

- основная;
- подготовительная;
- специальная медицинская.

2. Занимаетесь ли Вы самостоятельно ФК и спортом и сколько времени в неделю? \_\_\_\_\_

- утренней гигиенической гимнастикой в помещении \_\_\_\_\_
- утренней гигиенической гимнастикой на свежем воздухе \_\_\_\_\_
- оздоровительным бегом \_\_\_\_\_
- прогулками на свежем воздухе \_\_\_\_\_
- закаливающими процедурами \_\_\_\_\_
- турпоходами выходного дня \_\_\_\_\_
- спортивными играми \_\_\_\_\_
- в группах ОФП \_\_\_\_\_
- в секциях по видам спорта \_\_\_\_\_
- чем ещё \_\_\_\_\_

3. Что мешает Вам заниматься физическими упражнениями самостоятельно или в секции? (нужное подчеркнуть)

- слабое здоровье;
- нехватка свободного времени;
- неумение правильно организовать свой режим дня;
- отсутствие условий;
- нежелание заниматься физическими упражнениями;
- плохое питание;
- что ещё \_\_\_\_\_

4. Мотивы ваших занятий физическими упражнениями:

- укрепление здоровья;
- развитие отстающих физических качеств;
- улучшение фигуры, осанки;
- снятие умственной усталости;
- что ещё \_\_\_\_\_.

5. Наблюдали ли Вы положительное (или отрицательное) влияние занятий физическими упражнениями на своё здоровье \_\_\_\_\_, поведение \_\_\_\_\_, самочувствие \_\_\_\_\_, успеваемость \_\_\_\_\_.

№ 5

Анкета для родителей

1. Как Вы относитесь к регулярным занятиям детей физическими упражнениями?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - безразлично.
2. Проявили ли Ваши дети интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями?
  - да;
  - нет.
3. Существует ли в Вашей семье система регулярных занятий физическими упражнениями, спортом?
  - да;
  - нет.
4. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями улучшилось ли поведение вашего ребёнка?
  - да;
  - нет;
  - частично;
  - ухудшилось.
5. Как повлияли занятия физическими упражнениями на учёбу ребёнка?
  - положительно;
  - отрицательно;
  - не отразились.

Спасибо за ответы!

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТА

№ 6  
Анкета

Пол (м, ж) Возраст \_\_\_\_\_ (дата рождения, год) \_\_\_\_\_

1. Место проживания : город, село (подчеркнуть)

2. Состав семьи \_\_\_\_\_

3. Профессия \_\_\_\_\_

4. Жилищные условия \_\_\_\_\_

5. Какой этаж (наличие лифта) \_\_\_\_\_

6. Спортивный уголок в квартире \_\_\_\_\_

7. Занимаетесь ли Вы спортом, физическими упражнениями? \_\_\_\_\_

8. Если да, то чем конкретно? \_\_\_\_\_

9. Проводите ли Вы закаливающие процедуры? \_\_\_\_\_

10. Если да, то какие? \_\_\_\_\_

11. Приобщаете ли Вы детей к занятиям физической культурой, спорту?  
\_\_\_\_\_

12. Приобщаете ли Вы детей к закаливанию? \_\_\_\_\_

13. Если нет, то укажите причину:

- недостаток свободного времени;
- отсутствие условий;
- частые болезни;
- что ещё? \_\_\_\_\_

14. Какое соотношение семейных занятий физическими упражнениями и занятий в учебном заведении (обведите кружком)

Учеб. завед.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
--------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Семья	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
-------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

15. Какое соотношение проведения закаливающих процедур в семье и в учебном заведении (обведите кружком)

Учеб. завед.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
--------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Семья	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
-------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

16. Как часто Вы болеете простудными заболеваниями?

- 4 и более раз в году;
- 3-4 раза;
- 1-2 раза.

17. Как часто Ваш ребёнок болеет простудными заболеваниями?

- 4 и более раз в году;
- 3-4 раза;
- 1-2 раза.

18. Выполняете ли Вы рекомендации врача-педиатра по профилактике простудной заболеваемости?

- да;
- нерегулярно;
- редко;
- нет.

19. Как Вы оцениваете физическое развитие Вашего ребёнка?

- лучше, чем у других;
- не хуже других;
- несколько отстаёт.

20. Как Вы оцениваете физическую подготовленность Вашего ребёнка?

- лучше, чем у других;
- не хуже других;
- несколько отстаёт.

21. Как Вы оцениваете закалённость Вашего ребёнка?

- лучше, чем у других;
- не хуже других;
- несколько отстаёт.

22. Как Вы оцениваете состояние здоровья Вашего ребёнка?

- хорошее;
- среднее;
- удовлетворительное;
- плохое.

23. Средства, используемые для закаливания в семье (отметьте по сезонам года):

Средства закаливания	Лето	Осень	Зима	Весна
Утренняя зарядка				
Умывание холодной водой				
Проветривание комнат				
Ходьба босиком				
Купание в водоёме				
Обливания				
Душ				
Бассейн				
Сон с открытой форточкой				
Что ещё?				

Спасибо за ответы!

№ 7

## Анкета

### Физкультурная деятельность и образ жизни

Анкета составлена так, чтобы облегчить Вам поиски ответов. К большинству вопросов подобраны наиболее возможные варианты.

Заранее благодарим Вас за участие в совместной работе!

1. Считаете ли Вы занятия физическими упражнениями для себя:
  - 1) очень необходимыми;
  - 2) необходимыми;
  - 3) не совсем необходимыми;
  - 4) совсем ненужными.
2. Какой формой физических упражнений Вы занимаетесь?
  - 1) программным физическим воспитанием;
  - 2) в спортивной секции;
  - 3) в группе ОФП, здоровья, закаливания;
  - 4) в клубе любителей бега, туризма;
  - 5) самостоятельно, в кругу друзей, в кругу семьи;
  - 6) не занимаюсь;
  - 7) \_\_\_\_\_.
3. Каким видом физических упражнений Вы занимаетесь? (ответов может быть несколько).
  - 1) утренней гигиенической гимнастикой;
  - 2) производственной гимнастикой;
  - 3) физкультпаузой;
  - 4) бегом;
  - 5) пешеходными прогулками;
  - 6) упражнениями для развития физических качеств;
  - 7) туристическими походами;
  - 8) одним из видов спорта (укажите каким \_\_\_\_\_);
  - 9) лыжными прогулками;
  - 10) оздоровительным плаванием;
  - 11) ритмической гимнастикой;
  - 12) ездой на велосипеде;
  - 13) закаливанием;
  - 14) чем ещё, укажите \_\_\_\_\_.
4. Какова регулярность Ваших занятий физическими упражнениями?
  - 1) от случая к случаю;
  - 2) 1–2 раза в неделю;

- 3) 3–4 раза в неделю;
  - 4) ежедневно;
  - 5) посезонно;
  - 6) круглогодично.
5. Сколько времени Вы тратите на занятия физическими упражнениями?
- 1) до 15 минут;
  - 2) до 30 минут;
  - 3) до 45 минут;
  - 4) до 1 часа;
  - 5) до 1,5 часа;
  - 6) 2 часа и более.
6. Где Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями?
- 1) по месту работы (учёбы);
  - 2) по месту жительства;
  - 3) по месту отдыха;
  - 4) где ещё, укажите \_\_\_\_\_.
7. Каковы Ваши результаты занятий физическими упражнениями за последний год? (Ответов может быть несколько.)
- 1) улучшились показатели физического развития (вес, рост и т.д.);
  - 2) улучшились показатели физической подготовленности (скорость, сила, выносливость и т.д.);
  - 3) выполнил(а) разряд по \_\_\_\_\_;
  - 4) повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие;
  - 5) реже болею;
  - 6) что ещё, укажите \_\_\_\_\_.
8. Что побуждает Вас заниматься физическими упражнениями? (Ответов может быть несколько.)
- 1) возможность общения с друзьями, товарищами;
  - 2) желание иметь хорошую фигуру, походку, эстетику движений;
  - 3) укрепить здоровье, повысить функциональные возможности организма;
  - 4) активно отдохнуть и развлечься;
  - 5) приобрести уважение, авторитет среди товарищей;
  - 6) проверить свои силы и возможности;
  - 7) получить новые знания, умения, овладеть сложными действиями;
  - 8) что ещё, укажите \_\_\_\_\_.
9. Если Вы раньше занимались физическими упражнениями, а теперь прекратили, то укажите, когда это произошло и по какой причине.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Спасибо за ответы!



# ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТА