

# **Реферат на тему: Формы и методы занятия физической культурой**

## **Содержание:**

1. Введение
2. Методы физического воспитания
3. Формы занятий
4. Проблемы формирования здорового образа жизни
5. Физическая культура в социальной защите населения
6. Заключение
7. Список литературы

## Введение

В работе более подробно рассматриваются проблемы сохранения и укрепления здоровья людей и жилища на понятие физическая культура, чтобы увидеть, какую роль физическое воспитание играет в формировании здорового образа жизни.

Работа состоит из введения, основной части, включающей 3 вопроса и выводы. Введение обосновывает актуальность темы. Первый вопрос основной части раскрывает понятие здоровый образ жизни, рассматривает условия и факторы, способствующие гармоничному развитию и укреплению здоровья людей. Второй вопрос более подробно раскрывает огромное значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Считаю, что в наше время, время научно-технической революции, условия труда существенно изменились: режимы передвижения механизированы, физическая нагрузка снижена, умственная активность становится одной из основных. Все эти ограничения привели к упадку сил. А именно массовая физическая культура стала основным средством преодоления несоответствия потребности в мышечной активности условиям жизни.

Я выбрал эту тему именно для того, чтобы понять важность физической культуры для здоровья человека. Чтобы сделать это было проще, необходимо раскрыть такие понятия, как здоровый образ жизни и физическая культура, углубиться в историю развития физической культуры, рассмотреть существующие виды и функции физической культуры.

В настоящее время большинство людей бездействуют. Они идут от автостоянки или автобусной остановки до своего заведения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодые люди не балуют себя физической активностью. А отсутствие движения плохо сказывается на состоянии здоровья и на возможностях человека во всех сферах жизни.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжих ловкими, медлительных - быстрыми, слабых - сильными, постоянно жалующихся на усталость - выносливыми, болезненных - здоровыми. Хорошая физическая подготовка позволяет быстро осваивать новые сложные производственные

профессии; он также стал одним из решающих факторов в обучении летчиков, космонавтов и военных.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо развитые физически юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятия из-за простудных заболеваний.

## **Методы физического воспитания**

**В процессе физического воспитания используются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной активности:**

- метод регламентированных упражнений,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- словесные и сенсорные методы.

**Методика регламентированного упражнения предусматривает:**

- четко прописанная программа движений (заранее заданный состав движений, порядок повторений);
- максимально точное дозирование нагрузки и контроль ее динамики при выполнении упражнений, четкое нормирование места и продолжительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями вовлеченных лиц (использование вспомогательного оборудования, тренажеров, срочный контроль воздействия нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов, имеющих общую, единую, целевую цель: обеспечение оптимальных условий для овладения новыми двигательными навыками или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод может применяться на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми - футболом, волейболом и т. д.

К особенностям игрового метода можно отнести, в частности, сюжетную организацию игры: деятельность организована по концепции, предусматривающей достижение конкретной цели. Сюжет игры обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, труда, быта). Но сюжет игры может быть создан специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия, или как условная схема взаимодействия игроков (современные спортивные игры).

Игровой метод применяется для комплексного совершенствования двигательной активности в сложных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно использовать для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других моральных умственных качеств.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации участников к выполнению отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельной форме в виде контрольно-тестовых или официальных спортивных соревнований. Главная особенность соревновательного метода - это сравнение сильных сторон тех, кто ведет упорядоченную борьбу за превосходство или высокие достижения.

Соревновательный метод используется для решения множества педагогических задач. Это, прежде всего, повышение умений, навыков в сложных условиях для воспитания физических, нравственных и волевых качеств. Фактор соперничества в процессе соревнований создает особый эмоционально-физиологический фон, который значительно усиливает эффект от физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Этот метод необходимо применять после специальной предварительной подготовки.

Вербальные и сенсорные методы включают широкое использование слов и сенсорной информации.

Благодаря слову вы можете передать необходимые знания, активировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать к нему отношение студентов, вы можете направлять процесс выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, а также корректировать поведение учеников.

**На тренировках и соревнованиях это слово может использоваться и выражаться в форме:**

- поучительный рассказ, беседа, дискуссия;
- инструкции (объяснение задачи, правила их выполнения);
- сопроводительное объяснение (краткие комментарии и примечания);
- инструкции и команды (обычно в повелительном настроении);
- оценки (метод текущей коррекции действий или их результатов);
- устный отчет и взаимное объяснение;
- самовоспроизведение, самопорядок, основанный на внутренней речи (например, сильнее, держись, плавно).

Визуализация обеспечивается сенсорными методами, что очень широко понимается в физическом воспитании. Это не только зрительное восприятие, но и слуховые и мышечные (проприоцептивные) ощущения. **Сенсорные методы могут быть реализованы в виде:**

- показ самих упражнений;
- демонстрация наглядных пособий;
- демонстрация предметной модели и модели (с использованием макетов человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурами игроков);
- демонстрация фильмов и видеозаписей (просмотр кинолент, специальных учебных фильмов; видеозаписи упражнений);
- выборочно-сенсорная демонстрация для воссоздания индивидуальных параметров движений с помощью аппаратных средств (метроном, магнитофон, система сигнальных лампочек).

**В общий список сенсорных методов могут входить:**

- метод направленного ощупывания движений, при котором внимание обращается на мышечные ощущения при различных вариантах двигательной задачи;
- метод ориентации, т.е. ознакомление с заданиями по предметной ориентации (флажки, мишени, специальная разметка зала);
- методы ведущего и актуального сенсорного программирования,
  - в которых часто используется специальное электронное оборудование, часто с обратной связью (видео- и звуковые лидеры, указывающие, например, на несоответствие заявленной и фактической производительности).

## Формы занятий

Каждое отдельное, относительно полное физическое упражнение является звеном в процессе физического воспитания. В целом занятия разнообразны: прогулки, утренняя зарядка, спорт, плавание, походы, уроки физкультуры и т. д. Однако все они основаны на некоторых общих законах. Знание этих закономерностей позволяет учителю в каждом конкретном случае рационально и с максимальной эффективностью решать учебные и воспитательные задачи.

С педагогической точки зрения очень важно четко понимать диалектический характер взаимосвязи содержания и формы физических упражнений. Конкретное содержание здесь - это, прежде всего, активная практическая деятельность, направленная на физическое совершенствование. Он состоит из ряда относительно независимых элементов: самих физических упражнений, подготовки к их выполнению, активного отдыха и т. д. Относительно стабильным способом объединения элементов содержания является форма физических упражнений.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию урока, что является основополагающим условием его качественного проведения.

Форма занятий активно влияет на их содержание. Будучи с ним единым целым, он обеспечивает оптимизацию деятельности всех участников. Постоянное использование одних и тех же стандартных форм обучения задерживает улучшение физической подготовки обучаемых.

Разумное изменение форм, внедрение новых вместо устаревших позволяет успешно решать задачи физического воспитания.

Факт активного влияния формы обучения на их содержание, а следовательно, и на результаты обязывает к самому серьезному отношению к нему. Поэтому в теории физического воспитания вопросам организации физических упражнений всегда придавалось большое значение.

На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов студентов) определяют формы физического воспитания. В настоящее время используются как обязательные, так и внеурочные формы занятий.

**Тренировочные занятия - основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (дисциплина Физическая культура) на всех факультетах. Тренировочные занятия могут быть:**

- Теоретический, практический, контрольный;
- Факультативные практические занятия (по желанию) и по желанию;
- Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- Самостоятельные задания по заданию и под руководством преподавателя.

Взаимосвязь различных форм учебной и внеучебной деятельности создает условия, обеспечивающие использование студентами научно обоснованного объема физических нагрузок (не менее 5 часов в неделю), необходимого для нормального функционирования организма юного школьника. возраст.

## **Проблемы формирования здорового образа жизни**

Социальная работа позволяет решать широкий круг задач социальной защиты населения. Их количество и разнообразие настолько велико, что порой они затмевают главную, конечную цель социальной работы. Поэтому у социальных работников часто складывается впечатление, что такой целью является благополучие подопечных, то есть обеспечение минимального или большего домашнего комфорта, удовлетворительного питания и предоставления достаточного набора услуг. Однако конечной целью всех усилий является защита здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Без понимания этой цели социальные работники не всегда могут правильно организовать свою работу. Они должны четко понимать, что потребности здоровья должны быть в основе любой социальной программы, т.е. рекомендации по гигиене - медицинская наука о здоровье, способах его сохранения и улучшения, о здоровом образе жизни. Отклонения программ от принципа гигиенической обоснованности приводят к их неполноценности и снижению их эффективности.

Каждый аспект социальной работы направлен на сохранение здоровья. Будь то забота о своевременном пенсионном обеспечении, протезирование, доставка еды, отопление, устранение вредных привычек, улучшение окружающей среды, качества жизни, установка телефона,

восстановление разорванных связей подопечного с семьей или обществом и т. д. - все это прямо или косвенно зависит от физического или психического здоровья человека, от его настроения и воли к жизни.

Социальные работники должны иметь четкое представление о феномене здоровья и здорового образа жизни. Без таких убеждений социальная работа неполна.

Понятие образ жизни трактуется как вид деятельности человека, обусловленный особенностями социально-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются работа (учеба для подрастающего поколения), повседневная жизнь, социальная, политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основания говорить о ведении здорового образа жизни, который можно рассматривать как совокупность мероприятий, обеспечивающих оптимальное взаимодействие человека с окружающей средой. Согласно философскому определению Маркса, болезнь - это жизнь, ограниченная своей свободой, а здоровый образ жизни, направленный на предотвращение возникновения какой-либо болезни, обеспечивает полное развитие и реализацию возможностей личности, способствует формированию активной жизнедеятельности. жизненная позиция (в медико-генетическом аспекте) и является необходимым условием воспитания гармонично развитой личности.

В понятие здорового образа жизни входят рационально организованный, физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, соблюдение правил и требований психогигиены, рациональное питание и личная гигиена, активный двигательный режим и систематическая физическая культура, эффективное закаливание, продуманная организация досуга, отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни - единственный образ жизни, способный восстановить, сохранить и улучшить здоровье населения. Поэтому формирование этого образа жизни среди населения является важнейшей социальной технологией общегосударственного значения и масштаба.

Роль движения для физического и умственного развития ребенка обсуждается практически во всех книгах по воспитанию детей. Действительно, невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей все чаще можно встретить среди воспитанников детских садов, не говоря уже о школьниках. Неслучайно в последнее время одной из главных тем самых

популярных книг и статей биомедицинского характера стало обсуждение негативного влияния на здоровье физических нагрузок, резко снизившихся в XX веке. По этой причине в медицинской литературе используется обобщенный термин гипокинезия (от греч. Нуро - редуцированный и kinesis - движение), который включает в себя весь комплекс симптомов, развивающихся в организме в условиях дефицита двигательной активности. В таких случаях происходят неблагоприятные изменения в сердечно-сосудистой системе, снижается газообмен, ухудшается самочувствие, нарушается сон и т. д.

То, что движения эффективно влияют на все без исключения психические функции, известно давно. В исследованиях выдающихся советских и зарубежных психологов Л.С. Выготского (1956), А.В. Запорожца (1967), Ж. Пиаже (1956), Дж. Брунера (1981) показано, что существует прямая связь между характером двигательной активности и проявления восприятия, памяти, мышления и эмоций у детей разного возраста. Таким образом, в здоровом образе жизни объясняется все, что способствует выполнению человеком определенных социальных и бытовых функций в наиболее оптимальных для систем развивающегося организма условиях. В настоящее время установлено, что соблюдение принципов здорового образа жизни может увеличить его продолжительность на 10 лет и более.

Здоровый образ жизни - единственное средство от всех болезней сразу. Он направлен на профилактику не каждого заболевания в отдельности, а всего в совокупности. Поэтому это особенно рационально, экономично и желательно.

Рациональный режим, включающий разумное распределение времени, отведенного на прием пищи и сон, и правильное чередование физических, психических и эмоциональных проявлений в жизни детей создают условия для оптимального ритма процессов в растущем организме, способствуют всестороннему и всестороннему развитию. гармоничное развитие здорового ребенка.

## **Физическая культура в социальной защите населения**

Физическое воспитание играет решающую роль в пропаганде здорового образа жизни.

Под понятием физическая культура обычно понимается комплекс мероприятий по укреплению здоровья, развитию физических и

психических свойств человека посредством двигательных упражнений в сочетании с рациональным использованием природных факторов природы и проведением гигиенических мероприятий. Физическая культура приобретает действенное оздоровительное значение, когда включает в себя сочетание различных двигательных нагрузок, систематически выполняемых детьми и подростками в свободное время, а не только в процессе физического воспитания в организованных группах (группы детских садов, школьные классы)..

Физическая культура - это совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для целенаправленного физического совершенствования человека.

Физическая культура является частью общей культуры, поэтому уровень ее развития зависит от уровня социально-экономического развития общества.

**Физическое воспитание выполняет множество функций. Вы должны знать о таких функциях, как:**

- нормативная, заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности;
- информационная, отражающая способность накапливать культурную информацию, быть средством ее распространения и передачи из поколения в поколение;
- коммуникативная, характеризующая свойство способствовать общению, установлению межличностных контактов;
- эстетический, связанный с удовлетворением эстетических потребностей личности;
- биологические, связанные с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшением его физического состояния и обеспечением необходимого уровня работоспособности в повседневной жизни, выполнения обязанностей члена общества.

Эти функции лежат в основе классификации видов физической культуры, которые могут быть представлены как базовая физическая культура, спортивная, прикладная и оздоровительная физическая культура.

Найденные при раскопках памятники древней культуры, наскальные изображения и рисунки, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, легенды и легенды позволяют судить о культуре древних людей, в том числе физической. Интересную информацию дали

наблюдения за жизнью племен, сохранивших до нашего времени первобытнообщинные отношения.

Выделение воспитания, в том числе физического воспитания, в самостоятельную сферу деятельности стало возможным только благодаря социальной работе. Чтобы физическое воспитание стало системным, необходим достаточно высокий уровень материальной и духовной культуры общества.

В первобытнообщинном строе закладывались только зачатки системы физического воспитания. Роль физической подготовленности каждого человека в тот период была очень велика, необходимость физической подготовки диктовалась суровыми условиями жизни, но низкий материальный уровень не позволил создать систему в современном понимании.

Досоциалистический период в развитии физической культуры нельзя сводить только к созданию системы физического воспитания, устраивающей правящие классы. В это время продолжали существовать самобытные народные методы и практика физического воспитания, которые, хотя и не составляли целостной гармоничной системы, создали предпосылки для возникновения такой системы после победы Великой Октябрьской социалистической революции. В буржуазном обществе вызревали идеи социальной реорганизации на принципах равенства, свободы и братства. Идеи великих гуманистов, социалистов-утопистов распространились на физическое воспитание. В частности, идеи русских революционных демократов сыграли значительную роль в формировании самой передовой для своего времени теории физического воспитания П. Ф. Лесгафта. Но в капиталистическом обществе передовые, гуманные идеи могли существовать только на уровне теории, поскольку реализация любой системы образования, в том числе физического воспитания, требует материальной базы, затрат средств и государственной поддержки.

В результате глубоких социально-экономических и политических изменений в нашей стране физическая культура и спорт стали глобальным культурным и социальным явлением.

Социальное, политическое, культурное и воспитательное значение физической культуры и спорта возрастает в процессе развития современных производительных сил. Вместе с тем возрастает роль физической культуры и спорта в борьбе прогрессивных сил за сохранение и укрепление мира, за расширение сотрудничества между народами, обеспечение взаимного уважения и понимания.

Физическая культура и спорт, являясь субъективным и объективным аспектом жизни человека, играют огромную роль в формировании условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранить и укрепить здоровье и работоспособность людей, дают им возможность подняться к вершинам физического, духовного и культурного совершенствования. Таким образом, они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, придают им жизнерадостность, повышают трудовую активность, являются прекрасным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и общества в целом.

История показывает, что у общества есть постоянная потребность в формировании двигательных навыков, необходимых в жизни человека (ходьба, бег, плавание и т. д.), в развитии его физических способностей (силы, выносливости, ловкости и т. д.) до оптимального уровня в интересах труда, защиты, активного отдыха и других мероприятий. Все эти потребности общества удовлетворяются такими видами активной деятельности, как физическая культура и спорт.

Особо следует подчеркнуть важнейшую социальную роль, которую играет каждый человек: он должен быть готов не только к условиям производства неорганического тела цивилизации, но и к воспроизводству человека. Отсюда высокий долг родителей - воспитывать детей достойными членами того общества, в котором они должны жить. Для этого недостаточно заботиться только о умственном и духовном развитии, эстетическом и трудовом воспитании ребенка. Также нам нужно воспитать сына или дочку физически сильными, сильными, красивыми. Неизменная правда - здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем здоровье предыдущего.

Возможности физической культуры в области социальной защиты людей безграничны. Раскрыть всю методику реабилитационной или оздоровительной работы с помощью физической культуры невозможно. Но просто необходимо перечислить основные направления и практическое значение: физическая культура, здоровье.

В последнее время, по данным Всемирной организации здравоохранения, особенно развиваются неинфекционные заболевания: сердечно-сосудистые, остеохондроз позвоночника - потери от которых во много раз превышают потери от инфекционных заболеваний, производственных и транспортных травм и даже потерь от войн, вместе взятые. Особое место в профилактике этих заболеваний занимают специальные программы физических упражнений, поскольку они

напрямую влияют на те физиологические механизмы, нарушение которых приводит к возникновению и развитию болезни.

Социальная защита инвалидов как наиболее неблагополучных в социально-экономическом и морально-психологическом плане слоев населения требует целенаправленной деятельности государства и других субъектов в сфере формирования цивилизованных условий жизни, что обязательно включает физические упражнения.. Это, помимо повышения рейтинга остаточного здоровья инвалидов, позволяет успешно справляться с учебной нагрузкой, с профессиональной деятельностью, налаживать межличностные контакты, получать положительные эмоции, снимать стресс. Одно из ведущих направлений в восстановлении утраченных возможностей нормального двигательного акта - использование современных тренажеров. Тренажерные системы - чуть ли не единственное средство оздоровления и реабилитации, а также занятия физкультурой и оздоровлением инвалидов.

Особенности современного производства и производственных отношений требуют от человека высоких функциональных возможностей организма: внимания, памяти, оперативного мышления, быстроты реакций, устойчивости к неблагоприятным факторам, высокой работоспособности и т. д. Все это можно развивать и поддерживать на высоком уровне с помощью так называемой профессионально-прикладной физической культуры (АФК).

### **Подводя итоги, необходимо указать общие цели и средства физической культуры в формировании здорового образа жизни:**

1. Принцип оздоровительной направленности - один из основных принципов массовой физкультурной деятельности, вытекающий из целей и задач физической культуры в обществе. Это физическое развитие подрастающего поколения и молодежи, физическое совершенствование взрослого занятого населения, сохранение хорошей физической формы у пожилых людей.
2. Поскольку физическая культура - это средство активного, полноценного отдыха людей, физические упражнения на лоне природы особенно важны для общей гигиены. его виды, которые способствуют регуляции вегетативных функций организма.
3. Наконец, физическая культура для многих становится формой самовыражения. Физическая культура - естественный способ проявления личности в обществе. В большинстве видов спорта мы имеем дело не только с проявлением физической силы или выносливости, но и с целостным выражением человеческой личности или силы команды. В связи с этим спорт доставляет

человеку разностороннее удовлетворение от проявления его основных сил. Как и искусство, спорт постоянно открывает новые человеческие способности и возможности.

4. Пожалуй, трудно найти более эффективный способ снизить социальную напряженность в обществе, предотвратить асоциальное поведение молодежи, чем занятия физическими упражнениями и вовлечение их в круг людей, интересующихся спортом.

Для решения этих задач социальному работнику необходимо работать в тесном контакте со специалистами по физическому воспитанию: тренерами детских спортивных школ, руководителями спортивных обществ и организаций, учителями физкультуры образовательных учреждений, тренерами сообщества по месту жительства. Совместно с ними необходимо решать задачи по укреплению материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом в регионе.

Необходимость коренной перестройки физического воспитания продиктована резким обострением проблемы общественного здоровья.

Около 4 миллионов человек ежедневно не выходят на работу из-за временной нетрудоспособности, около 60% студентов страдают респираторными заболеваниями, около 20% имеют избыточный вес, 43% студентов страдают различными хроническими заболеваниями. Количество здоровых детей за годы обучения в школе сокращается в четыре раза.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в области физической культуры, у них не формируется потребность в регулярных физических упражнениях, массовых занятиях спортом. Уровень физической подготовленности молодежи в целом не соответствует современным социально-экономическим требованиям развития личности.

## **Заключение**

В настоящее время люди очень мало внимания уделяют своему физическому телу, его красоте. Хорошее, крепкое здоровье возможно только при развитии всех систем и органов, при всестороннем равномерном развитии организма.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим действием против факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижение массы тела и жировой массы,

холестерина и триглицеридов в крови, снижение ЛП и повышение HDL, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений..

Для нормального функционирования всех систем организма, прежде всего, необходим оптимальный уровень развития мышечной силы. В формировании правильной осанки первостепенное значение имеют гармонично развитые мышцы туловища. Ученые утверждают, что самые сильные мышцы человеческого тела (относительно их массы) - это жевательные мышцы. Почему? Ответ очевиден: мы не забываем заниматься ими ежедневно (и несколько раз в день). Если бы мы были так же внимательны к другим мышцам нашего тела, мы были бы намного сильнее и здоровее. Подобно тому, как мы получаем удовольствие от еды, мы должны научиться получать удовольствие от упражнений.

Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

Физическая культура также является важнейшим средством формирования человека как личности. Физические упражнения позволяют многогранно влиять на сознание, волю, нравственный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только значительные биологические изменения в организме, но во многом определяют развитие нравственных убеждений, привычек, вкусов и других аспектов личности, характеризующих духовный мир человека.

## **Список литературы**

1. Харламов И.Ф. Педагогика. - М, 1995.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Под ред. В. И. Ильинич. 2002.
3. Коваленко, В.А. Физическая культура: Учебник / Под ред. В.А. Коваленко 2002.
4. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодежь до ста лет / 1992.
5. Яркина Т.Ф. Теория и практика социальной работы, том 1 Москва-Тула, 1992.
6. Яркина Т.Ф. Теория и практика социальной работы, том 2 Москва-Тула, 1992.
7. Павленок П.Д. Основы социальной работы М. - Инфра, 1997.
8. Змановский Ю.Ф. Воспитание здоровых детей М- Медицина 1987.

