



**ВИРТУАЛЬНЫЕ ВЫСТАВКИ
УЧЕННЫЕ ННГАСУ**



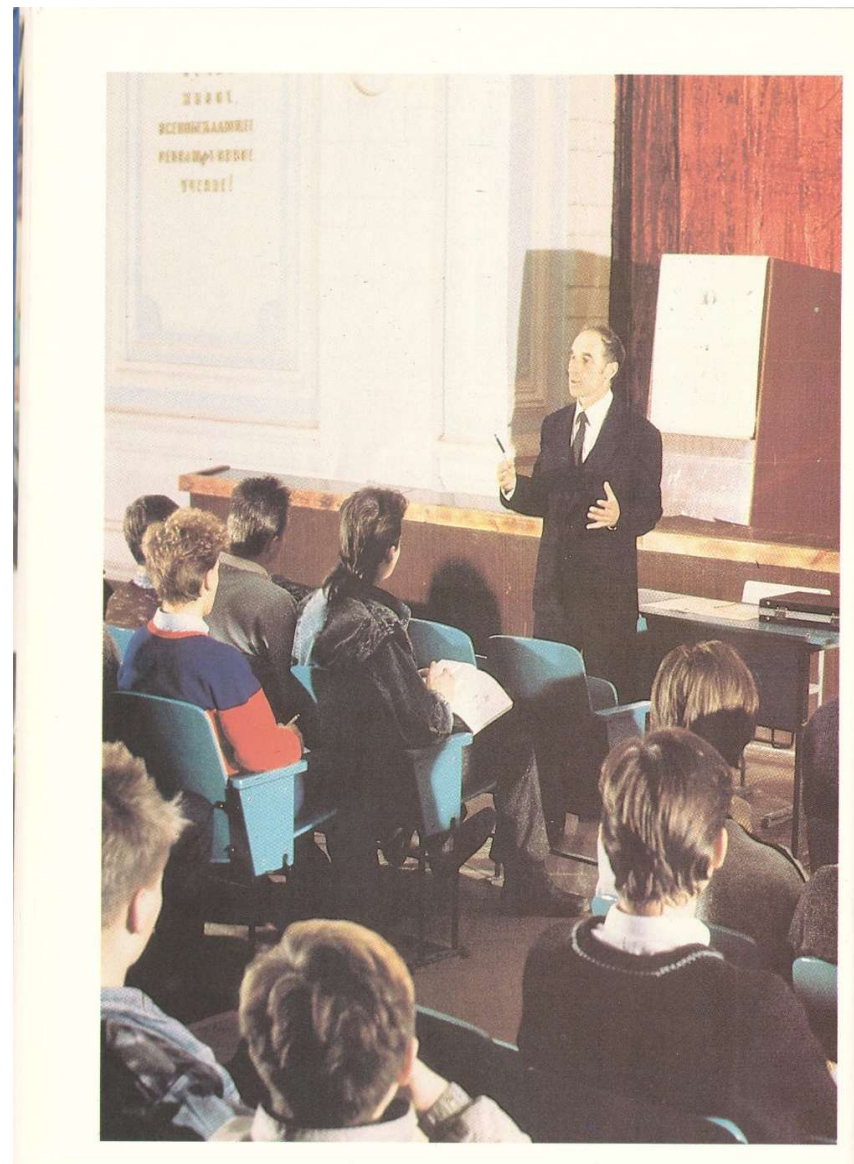
Доленко Феликс Леонтьевич

**Профессор, кандидат педагогических наук, почетный
работник высшего образования РФ, тренер сборной
команды по гиревому спорту**



Доленко Феликс Леонтьевич родился 8 июня 1932 года, профессор, кандидат педагогических наук, почетный работник высшего образования РФ. Анатомист, биомеханик и теоретик спорта, автор ряда научных трудов. Профессор Ф. Л. Доленко имеет пять авторских свидетельств и два патента Российской Федерации.

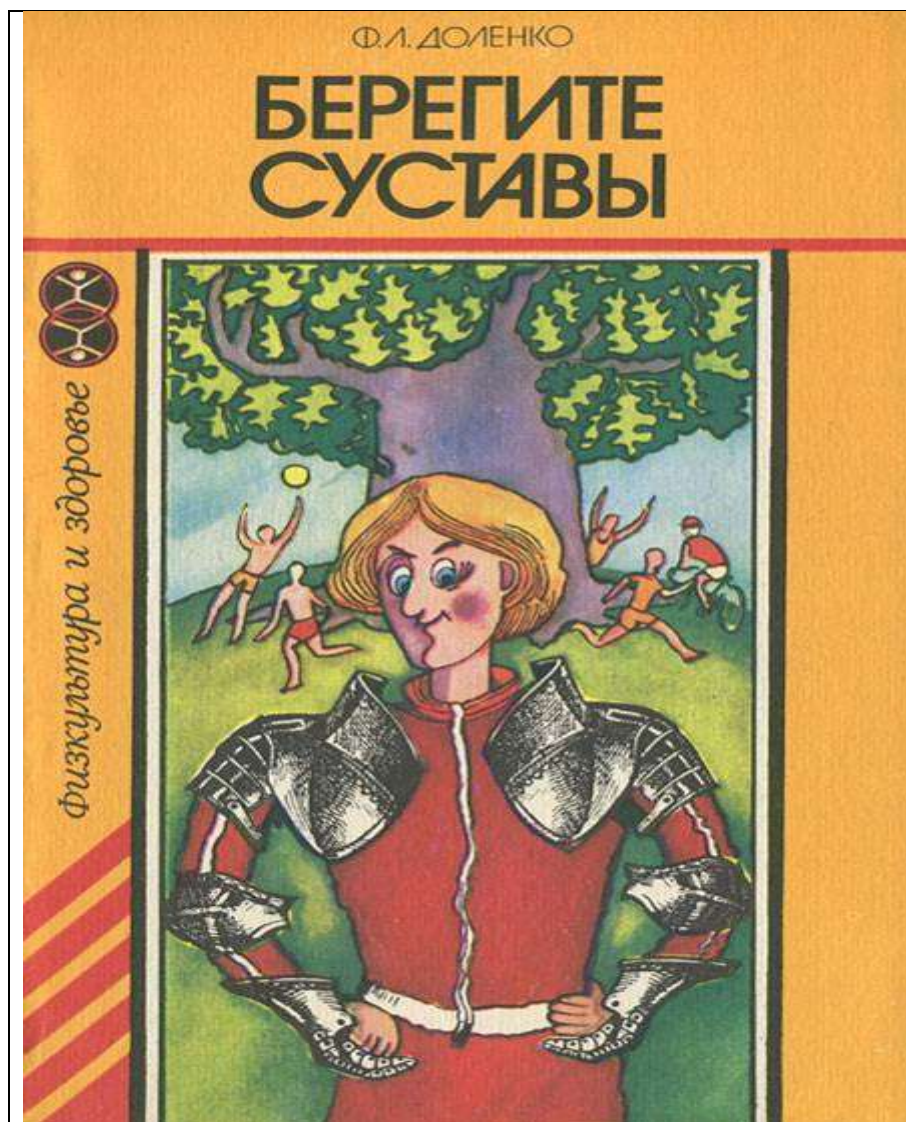
Долгие годы Феликс Леонтьевич работал на кафедре физкультуры Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета, тренером сборной команды по гиревому спорту, был ответственным за учебно-методическую работу на кафедре. Под его руководством многие студенты ННГАСУ занимались гиревым спортом. Его студенты - тринадцатикратные чемпионы «Универсиады», призеры чемпионата строительных вузов России.



Вступительная лекция для первокурсников о занятиях физической подготовкой проводит Ф. Л. Доленко

Весомый вклад нынешний юбиляр внес в развитие нижегородского тенниса. Хотя главная его любовь — скоростной бег на коньках. Феликс Доленко серьезно занимался этим видом спорта, что помогло в тренерской работе. Феликс Леонтьевич был тренером своей жены Натальи Сергеевны Доленко, которая в 1960 году, во многом благодаря мужу, завоевала серебро на Олимпиаде в американском Скво-Вэлли.

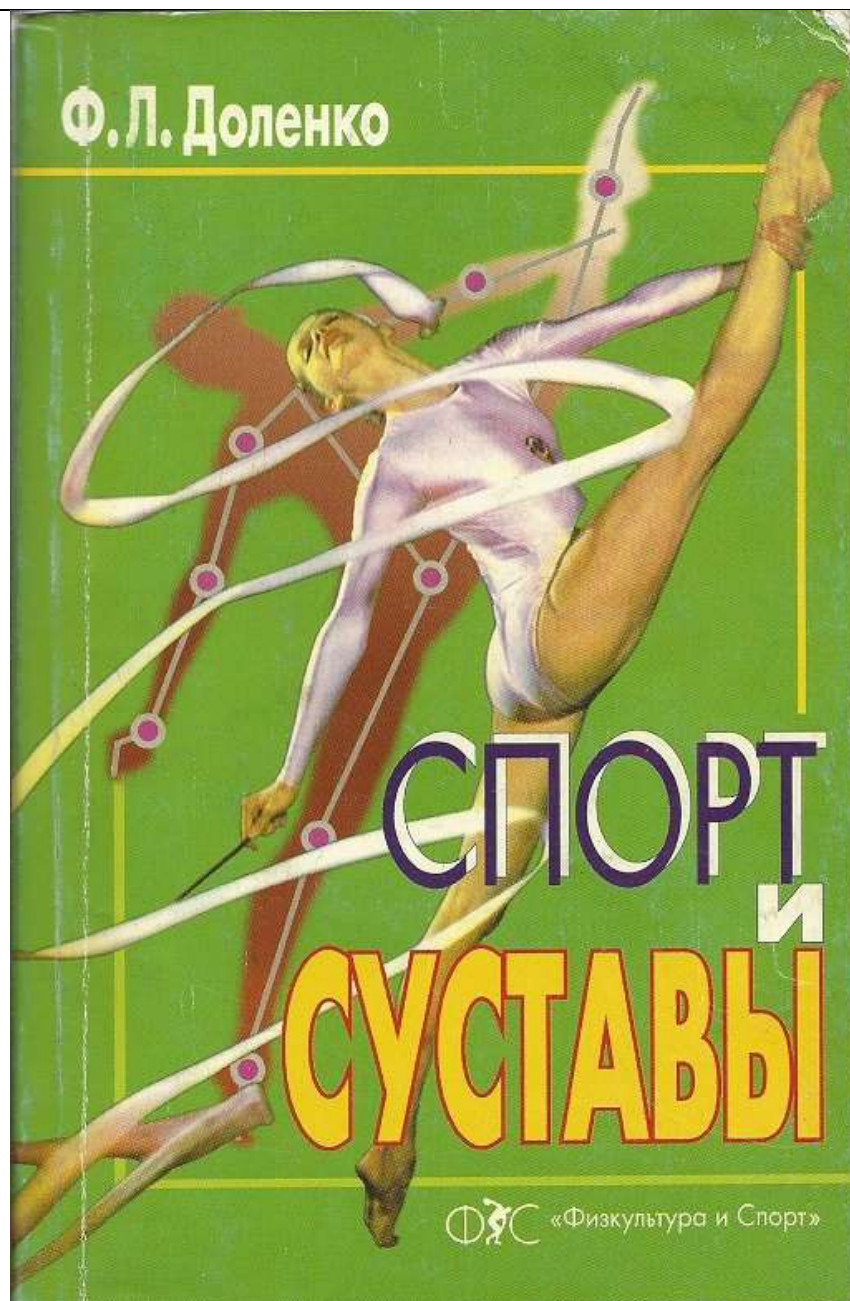




Доленко, Феликс Леонтьевич. Берегите суставы [Text] : научно-популярная литература / Ф. Л. Доленко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 144 с. – (Физкультура и здоровье). - ISBN 5-278-00213-1. – URL: <https://www.klex.ru/1byh>.

В книге приводятся важнейшие сведения о строении и функциях суставов, даются рекомендации по их укреплению, развитию гибкости и подвижности, профилактике суставных травм. Основываясь на новейших научных данных и собственном практическом опыте, автор детально рассматривает наиболее распространенные виды двигательной активности, положительно влияющие на состояние суставов.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, но представляет также интерес для «специалистов в области физической культуры и спорта».



Доленко, Феликс Леонтьевич. Спорт и суставы / Ф. Л. Доленко. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 286 с. : ил. – ISBN 5-278-00742-7.

В монографии изложены результаты собственных исследований автора и данные литературы, касающиеся особенностей функции суставов и их компонентов в процессе занятий физическими упражнениями и спортивной деятельности, а также методов рационального управления этой функцией. Кроме того, в ней предлагается оригинальная типология суставов - в зависимости от их строения и индивидуального объема предельных движений; анализируются типичные травмы суставов в отдельных видах спорта.

Ф. Л. Доленко, С. А. Овчинников

ИДЕОЛОГИЯ ВУЗОВСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ



Доленко, Ф. Л. Идеология вузовской физкультуры : учебное пособие / Ф. Л. Доленко, С. А. Овчинников ; Федеральное агентство по образованию, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет (ННГАСУ), 2009. – 43 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427229> (дата обращения: 25.05.2022). – Текст : электронный.

Забота о «здоровье нации» декларируется сейчас на всех возможных уровнях власти и образовательных учреждений. Декларативный характер этих призывов и пожеланий обнажается сразу, как только мы обратимся к данным официальной статистики, которые неопровержимо свидетельствуют о прогрессирующем ухудшении здоровья российского народа. Реальное состояние дел требует радикального изменения концепций и методологических подходов к оздоровлению всех социальных слоев и возрастных групп россиян.

«В представленных работах («Возвращение к физкультуре», «Идеология вузовской физкультуры», «Массовый спорт: семантика и реальность» и др.) в методологическом плане поставлены фундаментальные вопросы современного состояния и перспектив развития в России физической культуры и вузовской физкультуры, в частности.

**Тесты физической
подготовленности
(Методология и практика)**

раздел методической работы

раздел методической работы

Тесты физической подготовленности (Методология и практика) : методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов / составители **Ф. Л. Доленко, С. А. Овчинников**. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 19 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/16068.html> (дата обращения: 26.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

В указаниях критически рассматривается существующий в большинстве вузов подход к тестированию физической подготовленности, как к разовому, главным образом, зачетному мероприятию. Развивается идея глубокой предварительной технической и физиологической подготовки тестов, как важного раздела всей учебной и тренировочной работы преподавателя и студента. В конце указаний приведены зачетные и аттестационные нормативы, используемые в практике кафедры физической культуры ННГАСУ.

Союз Советских
Социалистических
Республик



Государственный комитет
СССР
по делам изобретений
и открытий

О П И С А Н И Е ИЗОБРЕТЕНИЯ

К АВТОРСКОМУ СВИДЕТЕЛЬСТВУ

(11) 971256

(61) Дополнительное к авт. свид-ву -

(22) Заявлено 22.04.80 (21) 2912559/28-13

[51] М. Кл. 3

с присоединением заявки № -

А 61 В 5/10

(23) Приоритет -

Опубликовано 07.11.82. Бюллетень № 41

[53] УДК 612.564
(088.8)

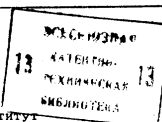
Дата опубликования описания 07.11.82

(72) Автор
изобретения

Ф.Л. Доленко

(71) Заявитель

Горьковский инженерно-строительный институт



(54) СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГИБКОСТИ ТЕЛА
ЧЕЛОВЕКА

Изобретение относится к области биологической и медицинской диагностики и может быть использовано для быстрой и комплексной оценки уровня гибкости тела человека, например для нужд возрастной физиологии, лечебной физкультуры, спортивного и профессионального отбора.

Известен способ определения гибкости тела человека по степени наклона вперед из основной стойки [1].

При осуществлении известного способа испытуемый становится на платформу, ноги вместе, носки у края платформы. Не сгибая коленей (если это необходимо, ему помогает испытатель), он наклоняет туловище вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже. При этом концами средних пальцев испытуемый передвигает фиксатор, скользящий по вертикальной измерительной планке. Положение максимального наклона сохраняется приблизительно в течение 2-х секунд. Гибкость определяют в сантиметрах в лучей из двух попыток. Результат ниже уровня опоры считается положительным, выше - отрицательным.

Однако известный способ не характеризует гибкость тела человека,

поскольку ни в одном из крупных суставов при предельном активном наклоне вперед не реализуется полностью возможный размах движения соответствующих звеньев тела человека. Подбрав определенные движения (положения тела), легко можно в этом убедиться. При этом результат наклона вперед лимитируется главным образом растяжимостью мышц задней поверхности бедра, изменяющейся в значительных пределах. Простое разогревание с несколькими предварительными наклонами увеличивает результат измерения в два и более раз, что естественно не отражает истинного состояния гибкости тела. Большое значение для измерения гибкости этим способом приобретает такой конституционный признак, как соотношение длины конечностей и туловища, который к гибкости никакого отношения не имеет. В показателе гибкости, полученном таким способом, никак не учтен такой важнейший морфометрический фактор, как рост испытуемого.

Целью изобретения является повышение точности определения. Поставленная цель достигается тем, что при осуществлении способа

Авторское свидетельство № SU 971256 A1 СССР, МПК A61B 5/10. Способ определения гибкости тела человека : № 2912559 : дата регистрации 22.04.1980 : дата публикации 07.11.1982 / Доленко Ф. Л. ; заявитель Горьковский инженерно-строительный институт. - 3 с. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40296597&>.

Способ определения гибкости тела человека позволяет контролировать динамику гибкости при массовой и лечебной физической культуре и в тех видах спорта, где гибкость лимитирует возможности спортсмена.



Конькобежный роман : интервью с Ф. Л. Доленко /
взяла интервью Нина Шумилова // Нижегородские
новости. – 2007. – 02 марта.

*Беседа с профессором кафедры физической культуры
Нижегородского государственного архитектурно-
строительного университета, почетным работником
высшего образования России Феликсом Леонтьевичем
Доленко.*

