Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.11.2023 14:56:51
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

Вик.В. Зебзеев

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Методические материалы по подготовке к государственной итоговой аттестации для обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Чайковский 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 3
2 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН 5
2.1. ПРОЦЕДУРА ЭКЗАМЕНА 5
2.1.1. Критерии оценки государственного экзамена 5
2.1.2. Рекомендации по подготовке к ответу 6
2.1.3. Рекомендации к ответу на экзаменационный билет 6
2.1.4. Организация подготовки к государственному экзамену 7
2.1.4.1. Рекомендации по организации подготовки к экзамену 7
2.1.4.2. Работа с учебной литературой (конспектом) 7
3 ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ 9
3.1. СТРУКТУРА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ 10
3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ 11
3.2.1. Выбор типа исследования 11
3.2.2. Выбор направления исследования 12
3.2.3. Формулировка темы исследования 13
3.2.4. Определение объекта и предмета исследования 15
3.2.5. Постановка цели и задач 16
3.2.6. Разработка рабочей гипотезы 16
3.2.7. Выбор методов исследования 17
3.2.8. Организация и проведение исследования 37
3.2.9. Анализ, обобщение, интерпретация результатов исследования 37
3.2.10. Формулировка выводов 38
3.2.11. Подготовка презентации 38
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ 39
4.1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов 39
4.2. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных заданий 40
4.3. Методические рекомендации по написанию конспекта 40
4.4. Методические рекомендации по составлению планов 41
4.5. Методические рекомендации по работе с учебником 41
4.6. Методические рекомендации по подготовке презентации 41
4.7. Методические рекомендации по подготовке доклада 42
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 43
ПРИЛОЖЕНИЯ 48

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствие с законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, «Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» и основной профессиональной образовательной программой высшего образования в государственную итоговую аттестацию по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» входит защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты, а также подготовка и сдача государственного экзамена.

Государственный экзамен проводится в форме междисциплинарного по нескольким дисциплинам и (или) модулям конкретной ОПОП ВО, результаты освоения которых, имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников.

Целью выполнения выпускной квалификационной работы является расширение, систематизация и закрепление теоретических знаний, практическое их применение в решении конкретных задач с элементами исследования, а также выявление уровня готовности выпускника к осуществлению профессиональной деятельности.

Выпускная квалификационная работа (ВКР) – представляет собой самостоятельное исследование, проект учебно-методической деятельности или законченную научно–исследовательскую разработку, в которых решаются актуальные для отрасли физической культуры и спорта задачи.

Выпускная квалификационная работа предназначена для определения практической и теоретической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ФГОС и возможного продолжения образования в магистратуре, а также определения исследовательских умений выпускника, глубины его знаний и навыков научно–исследовательской деятельности в избранной профессиональной области.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы обучающийся должен показать умения:

– анализировать современное состояние научных исследований, выявлять актуальные вопросы и формулировать актуальность исследования для теории и практики избранного вида спорта,

– формулировать цель, задачи и гипотезу исследования;

– на основе анализа учебной, научной и методической литературы, документальных материалов, отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности подбирать адекватные поставленным задачам методы;

– организовать и осуществить исследование, сочетающееся с теоретическим освещением вопросов, анализом соответствующих процессов в практике спортивной подготовки;

– осуществлять научный анализ, обобщать и оформлять результаты собственных исследований с использованием информационных технологий;

– аргументировать выводы, соответствующие задачам исследования;

– защитить работу перед государственной экзаменационной комиссией.

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» обычно включает такие области знания как теория спорта, педагогика физической культуры и спорта, спортивная психология, спортивная медицина, спортивная физиология, социология физической культуры и спорта, профессиональное образование тренера и другие дисциплины, необходимые для осуществления профессиональной деятельности в сфере спортивной подготовки и образования.

Требования, порядок выполнения и рекомендации по подготовке и защите выпускной квалификационной работы соответствуют Программе государственной итоговой аттестации по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

Результаты государственной итоговой аттестации определяются оценками: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно".

Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

2 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

Государственный экзамен является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ФГОС ВО.

Государственный экзамен демонстрирует сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, носит комплексный характер и ориентирован на выявление целостной системы сформированности научных знаний.

2.1. ПРОЦЕДУРА ЭКЗАМЕНА

Государственный экзамен проходит на заседании государственной экзаменационной комиссии (далее - ГЭК). После того как выпускник берет экзаменационный билет, который включает в себя 3 (три) вопроса: 2 (два) общетеоретических и 1 (один) - профильной практической направленности, ему предоставляется время для подготовки. После подготовки выпускник в устной форме отвечает на вопросы билета, члены государственной экзаменационной комиссии в случае необходимости задают ему дополнительные вопросы либо просят пояснить отдельные фрагменты ответа.

Каждым членом ГЭК на каждого выпускника заполняется оценочная ведомость согласно вопросам в билете. По окончании государственного аттестационного испытания, на закрытом заседании членов ГЭК проводится определение общего уровня подготовленности выпускника и принимается решение об оценке за экзамен.

Результаты государственного экзамена объявляются в день его проведения.

2.1.1. Критерии оценки государственного экзамена

Государственный экзамен оценивается по четырёх балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает высокий уровень компетентности, знание материала, учебной и научной литературы, законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Студент показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплинам, включённым в государственный экзамен, но и видит междисциплинарные связи. Профессионально, грамотно, последовательно, чётко излагает материал, аргументировано формулирует выводы. На вопросы членов комиссии отвечает уверенно, по существу.

Оценка **«хорошо»** выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного материала, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения. Ответ построен логично, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части.

Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, чётко излагает содержание вопроса. Выпускник знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности при решении практических задач. Вопросы, задаваемые членами экзаменационной комиссии, не вызывают существенных затруднений.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные членами комиссии вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства. На поставленные комиссией вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в том случае, если выпускник показывает слабые знания лекционного и практического материала, учебной литературы, законодательства и практики его применения, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение содержания вопросов. Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций и решения задач. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

При ответе на тот или иной вопрос необходимо раскрыть:

- существенные признаки, касающиеся явлений и процессов, отмеченных в вопросе; обозначить основные понятия, связанные с ними, дать их качественную характеристику. Важно осознанно использовать разнообразные определения рассматриваемого понятия, сопоставляя их;
- круг явлений, связанных с обозначенной в вопросе проблемой. Показать роль и значимость проблемы в науке и практике;
- историческую логику и аспекты разработки конкретной проблемы, о которой идёт речь в вопросе;
- систему объективных и субъективных влияний (факторов, форм, методов, средств, условий и др.) для проявления тех или иных социально-педагогических явлений и развития проблемы;
- конкретные примеры, иллюстрирующие изложение вопроса (материалы, исследования, факты, ситуации и т.п.).

Таким образом, опираясь на знания, полученные в ходе обучения студенты должны раскрыть основные понятия, обосновать актуальность проблемы в связи с современным видением её решения.

2.1.2. Рекомендации по подготовке к ответу

После того как Вы взяли экзаменационный билет займите своё место за учебным столом и начинайте подготовку. Подготовка к ответу составляет 30-40 минут:

1. Внимательно прочтите содержание вопроса, остановитесь на ключевых словах. Постарайтесь вспомнить суть информации, раскрывающей вопрос, стараясь зрительно представить все элементы системы, о которой идёт речь, их функции, связи между ними, нормы функционирования и основные свойства системы.
2. Сделайте краткие записи, структурируйте информацию и мысленно проговорите ответ. Составьте письменный план ответа, наметив ключевые моменты и их взаимосвязь. Наполните план конкретными фактами.
3. Если не все удаётся вспомнить, можно использовать следующий приём: страница делится на две части: один столбец – «Знаю», второй – «Не знаю». Запишите в левой части страницы любые сведения (имеющие отношение к вопросу), которые удалось вспомнить. По мере вспоминания – переносите содержание в правый столбик. После 10 – 15 минут такой работы – все перепишите на чистовик, выстраивая ответ в логической последовательности и мысленно проектируя свой ответ.
4. Обратите внимание на то, что скажете в начале ответа. Лучше начинать изложение с того, в чем есть глубокая уверенность. Этим можно произвести благоприятное впечатление на экзаменаторов.
5. Продумайте заключительные фразы ответа. Хорошо, если удастся подытожить то, что уже было сказано.

2.1.3. Рекомендации к ответу на экзаменационный билет

Продолжительность ответа на экзамене – как правило, составляет 20 минут.

1. Отвечайте по существу вопроса, а не подменяйте его ответом на другой вопрос. В противном случае экзаменаторы заметят, что речь идёт не о том, о чем спрашивается и сделают вывод о плохом знании курса или не понимании сути вопроса.

2. Не молчите. Лучше несколько раз повторить одну и ту же мысль в разных вариантах, конкретизируя её практическими примерами, чем безмолвствовать. Длинные паузы, молчание вместо ответа – воспринимаются экзаменаторами как свидетельство плохой подготовки и отсутствия необходимых знаний.

3. Проявляйте уважение к экзаменационной комиссии:

- если вопрос не понятен, переспросите или уточните его;
- внимательно, не перебивая, выслушивайте реплики экзаменаторов;
- демонстрируйте знание правил ведения деловой беседы, умение выслушивать собеседника и вести диалог, что также является свидетельством качества Вашей профессиональной подготовленности.

2.1.4. Организация подготовки к государственному экзамену

2.1.4.1. Рекомендации по организации подготовки к экзамену

К экзамену и подготовке к нему нужно относиться как к важной части обучения, как к возможности саморазвития, а не как к препятствию, которое нужно преодолеть:

- постройте свой режим дня таким образом, чтобы было достаточно времени для полноценного отдыха. Не экономьте время на сне, так как это может снизить продуктивность интеллектуальной деятельности;

- определите для себя кратковременные периоды для отдыха (10-15 минут) при проведении подготовки. Отвлекитесь, сделайте несколько простых физических упражнений, что позволит лучше усвоить материал, ежели Вы будете сидеть несколько часов за учебником, не вставая с места;

- учите (повторяйте) материал последовательно, возвращаясь к каждому вопросу до трёх раз (ознакомление – подробное изучение - повторение) – так более эффективно усваивается информация;

- если есть возможность, готовьтесь к экзамену группой в 3-4 человека, так как можно распределить вопросы, которые каждый индивидуально подготовит, чтобы позже заниматься взаимообучением. Можно также зачитывать ответы вслух, а затем – поочерёдно их проговаривать;

- учить материал эффективнее не по вопросам, а по смысловым разделам. Обратите внимание на связь различных вопросов, – какие знания можно применять к ответам на самые разные вопросы в рамках курса;

- полезно делать мини – ответы, схематичные изображения и краткие записи ответов для осмысления и систематизации содержания вопросов;

- настройтесь на успех – это повышает уверенность и отражается на качестве ответа.

2.1.4.2. Работа с учебной литературой (конспектом)

1. Подготовьте необходимую информационно-справочную (словари, справочники) и рекомендованную научно-методическую литературу (учебники, учебные пособия) для получения исчерпывающих сведений по каждому экзаменационному вопросу.

2. Уточните наличие содержания и объем материала в лекциях и учебной литературе для раскрытия вопроса (беглый просмотр записей лекций или учебных пособий). Подготовка к раскрытию проблемы по разным источникам – залог глубокой и основательной подготовки.

3. Дополните конспекты недостающей информацией по отдельным аспектам, без которых невозможен полный ответ, используйте цветовые, шрифтовые выделения, а также схемы, графики, таблицы – это помогает лучше запомнить материал.

4. Распределите весь материал на части с учётом их сложности, составьте график подготовки к экзамену, предусматривающий переключение с труда на отдых.

5. Подготовьте рабочее место для занятий: порядок, чистота, удобство, наличие канцелярских принадлежностей в хорошем состоянии и в нужном количестве.

6. Перенесите по возможности все дела и встречи, отвлекающие от подготовки на после экзаменационный период.

7. Внимательно прочтите материал конспекта, учебника или другого источника информации, с целью уточнений отдельных положений, структурирования информации, дополнения рабочих записей.

8. Повторно прочтите содержание вопроса, пропуская или бегло просматривая те части материала, которые были усвоены на предыдущем этапе.

9. Прочтите ещё раз материал с установкой на запоминание. Запоминать следует не текст, а его смысл и его логику. В первую очередь необходимо запомнить термины, основные определения, понятия, законы, принципы, аксиомы, свойства изучаемых процессов и явлений, основные влияющие факторы, их взаимосвязи.

10. Многократное повторение материала с постепенным «сжиманием» его в объёме способствует хорошему усвоению и запоминанию.

11. В последний день подготовки к экзамену проговорите краткие ответы на все вопросы, а на тех, которые вызывают сомнения, остановитесь более подробно.

12. Накануне дня экзамена обеспечьте нормальный режим сна. Утром – бегло просмотрите все вопросы, мысленно кратко ответьте на них и уверенно идите на экзамен.

3 ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Защита выпускной квалификационной работы является заключительным этапом определения соответствия результатов освоения обучающимися образовательной программы требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и имеет своей целью систематизацию, обобщение и закрепление теоретических знаний, практических умений, оценку сформированности компетенций выпускника.

Выпускная квалификационная работа – самостоятельное исследование, представляющее собой разработку одной из проблем, касающихся физической культуры и спорта, сочетающуюся с теоретическим освещением вопросов, анализом соответствующих документов и практики физкультурно-спортивной деятельности. Она предполагает анализ и обработку информации, полученной в результате изучения широкого круга источников (документов, статистических данных и научной литературы) по направлению подготовки с учетом профиля образовательной программы; анализ, обработку, систематизацию данных, полученных в ходе изучения объектов сферы профессиональной деятельности; разработку проекта, имеющего практическую значимость.

При подготовке ВКР обучающимся могут быть использованы материалы выполненных им ранее курсовых работ, исследований, осуществленных за время обучения в рамках научно-исследовательской работы, а также материалы, собранные, экспериментально апробированные и систематизированные во время практик. В ней должно быть отражено современное состояние научных исследований по избранной теме, что позволит судить об уровне теоретического мышления выпускника.

Задачи выпускной квалификационной работы:

- систематизация, закрепление и расширение теоретических и практических знаний по направлению и их применение в ходе решения соответствующих профессиональных задач;
- развитие навыков самостоятельной аналитической работы и совершенствование методики проведения исследований при решении проблем профессионального характера;
- выявление творческих возможностей обучающегося, уровня его научно-теоретической и специальной подготовленности, способности к самостоятельному мышлению, перспективности работы в организациях или учреждениях, профиль которых соответствует его будущей квалификации;
- выявление соответствия результатов освоения обучающимися образовательной программы соответствующим требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки и решению типовых задач профессиональной деятельности;
- обоснование дальнейшего поступления в магистратуру.

Всю последовательность работы обучающегося над ВКР можно представить в виде следующего алгоритма:

Подготовительный этап:

- выбор направления исследования и руководителя ВКР;
- назначение руководителя ВКР;
- обсуждение выбранного направления исследования с руководителем ВКР (приложение А);
- формулировка методологических составляющих исследования (тема, объект, предмет, цель, задачи, гипотеза исследования) и составление руководителем ВКР задания на выпускную квалификационную работу (приложение В);
- составление календарного плана выполнения ВКР (приложение Б);
- сбор материала по выбранной проблеме, его анализ и обобщение;
- обоснованный выбор и описание методов исследования.

Основной этап:

- организация исследования (выбор базы и контингента исследования)
- проведение теоретических и/или эмпирических исследований;
- сбор, систематизация и обработка полученных результатов исследования.

Заключительный этап:

- количественный и качественный анализ, обобщение и интерпретация результатов исследования;
- формулировка выводов и рекомендаций;
- письменное оформление работы;
- разработка иллюстративного материала (раздаточного материала и презентации), текста доклада к защите;
- представление обучающимся работы руководителю ВКР;
- предварительная защита ВКР на кафедре;
- проверка на объём заимствования;
- представление руководителем ВКР письменного отзыва о работе обучающегося в период подготовки ВКР;
- передача готовых экземпляров работы на выпускающую кафедру и в деканат;
- защита выпускной квалификационной работы перед Государственной экзаменационной комиссией.

Выпускная квалификационная работа представляет собой выполненную обучающимися (несколькими обучающимися совместно) работу, демонстрирующую уровень подготовленности выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

3.1. СТРУКТУРА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Структура выпускной квалификационной работы определяется видом исследования. В целом объем выпускной квалификационной работы с учетом списка литературы составляет примерно 40–70 страниц.

Текст набирается в компьютерной программе Microsoft Word, печатается на одной стороне листа формата А4 и содержит примерно 1800 печатных знаков на странице (считая пробелы между словами и знаки препинания): шрифт Times New Roman – обычный, размер – 14 пунктов (в таблицах и рисунках допускается шрифт меньшего размера), междустрочный интервал – полуторный, поля левое – 25-30 мм, правое – 10-15 мм, верхнее – 10-20 мм, нижнее – 15-20 мм.

Выпускная квалификационная работа бакалавров должна содержать следующие структурные составляющие:

- титульный лист (Приложение Д);
- задание на выпускную квалификационную работу (Приложение В);
- оглавление (Приложение Е);
- введение (включает актуальность, объект, предмет, гипотезу исследования);
- основная часть (содержание работы, структурированное по главам, подглавам);
- выводы;
- практические рекомендации (если имеются);
- список литературы (список использованной литературы) (Приложение И);
- приложения.

К работе прикладывается отзыв руководителя ВКР (Приложение Г), отчет о проверке на заимствования.

Структура основной части выпускной квалификационной работы определяется её содержанием, целевой направленностью и логической последовательностью изложения материала. Примеры структуры основной части выпускных квалификационных работ представлены в приложении Ж.

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Весь цикл подготовки и выполнения выпускной квалификационной работы условно можно представить в следующем виде:

– выбор типа исследования;
– выбор направления исследования;
– формулировка темы исследования;
– определение объекта и предмета исследования;
– постановка цели и задач исследования;
– разработка гипотезы исследования;
– выбор методов исследования;
– организация и проведение исследования;
– обработка результатов исследования;
– анализ, обобщение, интерпретация результатов исследования;
– формулировка выводов;
– подготовка презентации;
– письменное оформление работы, подготовка иллюстративного материала;
– подготовка доклада к защите.

3.2.1. Выбор типа исследования

Выпускная квалификационная работа в первую очередь связана с выполнением научно-исследовательской работы студента, соответствующей профилю (направленности) основной профессиональной образовательной программы.

Научно-исследовательская работа – это работа научного характера, связанная с научным поиском, проведением исследований, экспериментальными исследованиями в целях расширения имеющихся и получения новых знаний, проверки научных гипотез, установления закономерностей, проявляющихся в природе и в обществе, научных обобщений, научного обоснования проектов.

В зависимости от преимущественного использования тех или иных методов исследования выделяют два типа выпускных квалификационных работ.

Теоретическая (реферативная, аналитическая) работа выполняется на основе анализа и обобщения источников научной и научно-методической литературы, а также документальных источников по выбранной теме.

Примеры тем ВКР теоретического типа:

– Анализ исторического развития зимних видов спорта в Пермском крае;
– Проблемы и перспективы развития горнолыжного спорта в России;
– Исследование социально-педагогических особенностей деятельности тренера по фристайлу;
– Анализ соревновательной деятельности квалифицированных саночников;
– Особенности осуществления спортивной подготовки в ски-кроссе и др.

Экспериментальная работа строится на основе специально организованного исследования с целью выяснения или подтверждения эффективности применения различных средств, методов, методических приемов, форм и содержания обучения, воспитания, развития, коррекции, компенсации, восстановления нарушенных функций.

Кроме того, экспериментальная выпускная квалификационная работа может быть двух типов: методическая и научно–методическая.

Подлинная научность любого исследования определяется не видом самого исследования, а выполнением требований, предъявляемых к научной работе. Именно поэтому с полным основанием к подлинно научным исследованиям можно отнести обобщение опыта работы педагога, анализ уже разработанной методики, что иногда

ошибочно не принимается за истинно научную работу, и в то же время не считать таковыми педагогический эксперимент (в принадлежности к науке которого никто не сомневается), если он не отвечает элементарным научным требованиям.

Понятия «методическая» и «научно–методическая» работы определяют специфику исследований, которая характеризуется преимущественной направленностью на решение вопросов методики обучения и воспитания.

Методическая работа. Отличие методической работы от научно–методической надо искать в элементах новизны, содержащихся в ней. Если исследование ограничивается ознакомлением с опытом работы педагогов с целью выяснения специфики их деятельности и в нем нет оригинального подхода к решению вопроса, не выявляются какие-либо неизвестные объективные педагогические законы, то такое исследование целесообразно отнести к методическим работам.

Примеры тем ВКР методического типа:

– Методика теоретической подготовки юных саночников;

– Методика общей физической подготовки сноубордистов на этапе начальной подготовки;

– Содержание психологической подготовки в санном спорте;

– Техническая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина на этапе совершенствования спортивного мастерства и др.

Научно-методическая работа. Если же при том же самом обобщении опыта найдены новые интересные пути его реализации, обнаружены, а затем, в экспериментальных условиях, воспроизведены новые законы обучения и воспитания, внесены новые элементы в методику, разработана новая методика, то подобное исследование можно именовать научно–методическим.

Примеры тем ВКР научно-методического типа:

– Совершенствование физических качеств лыжников-двоеборцев с использованием дифференцированных комплексов круговой тренировки на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки;

– Силовая подготовка в горнолыжном спорте на основе индивидуальных тренировочных программ;

– Совершенствование силовых способностей высококвалифицированных саночников на основе применения метода ПАС;

– Методика развития выносливости у лыжников-двоеборцев на основе применения дыхательных упражнений;

– Использование координационной лестницы для развития координационных способностей юных прыгунов на лыжах с трамплина;

– Развитие скоростно-силовых способностей у юных сноубордистов с использованием средств фитнеса и др.

3.2.2. Выбор направления исследования

Выбор направления исследования определяется областями знаний, необходимых для избранной профессиональной отрасли; интересами и возможностями обучающегося, интересами организации, на базе которой выполняется работа.

Научно-исследовательская деятельность в сфере спорта обычно проводится в следующих областях знания:

– теория спорта,

– теория и методика избранного вида спорта,

– педагогика физической культуры и спорта,

– спортивная психология,

– спортивная медицина,

– спортивная физиология,

– социология физической культуры и спорта,

– менеджмент физической культуры и спорта,

– организация и проведение спортивных соревнований,

– профессиональное образование тренера и другие дисциплины.

Оценка возможностей проведения исследования может исходить из анализа доступа к тренировочным базам для проведения исследования, интересов обучающегося, а также его текущей профессиональной деятельностью, например, в качестве спортсмена или спортсмена-инструктора.

Базами исследования могут быть:

– физкультурно-спортивные организации (спортивные школы, федерации по виду спорта, спортивные и физкультурно-спортивные клубы, центры спортивной подготовки и др.)

– образовательные организации (организации дополнительного образования детей, профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта и др.).

Далее необходимо изучить нормативную базу отрасли профессиональной деятельности, в частности, для направления 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» – ознакомиться с действующими документами, регламентирующими деятельность в сфере физической культуры и спорта:

– Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

– Приказом «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

– другими документами Министерства спорта Российской Федерации;

– локальными нормативными актами физкультурно-спортивной или образовательной организации, на базе которой планируется проведение исследования.

Сбор и изучение научно-технической информации. Составление аналитического обзора. Проведение патентных исследований. Формулирование возможных направлений решения задач, поставленных в ТЗ на НИР, и их сравнительная оценка. Выбор и обоснование принятого направления исследований и способов решения задач. Сопоставление ожидаемых показателей новой продукции после внедрения результатов НИР с существующими показателями изделий-аналогов. Оценка ориентировочной экономической эффективности новой продукции. Разработка общей методики проведения исследований. Составление промежуточного отчета

3.2.3. Формулировка темы исследования

Студентам предлагается для самостоятельного выбора несколько наиболее актуальных направлений или тем исследований в сфере физической культуры и спорта.

Следует различать тему как направление исследования и тему как название выпускной квалификационной работы. Слово «тема» происходит от греч. thèma, в буквальном переводе «то, что положено (в основу)», представляет основные аспекты некоторой проблемы и является сжатым отражением объекта, предмета, средств, методов, условий планируемого исследования и предполагаемого контингента.

Так, выбор темы как направления исследования осуществляется на подготовительном этапе работы обучающегося над ВКР. Если на данном этапе ещё сложно предположить в каких условиях организации будет проведено исследование в рамках ВКР, то тема может иметь обобщенных характер.

Примеры тем (направлений) исследования:

1. Характеристика избранного вида спорта и его развитие на современном этапе.
2. Инвентарь и экипировка спортсмена в избранном виде спорта.

3. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. Краткая характеристика основных видов подготовки в избранном виде спорта (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная).

4. Этапы и периоды спортивной подготовки в избранном виде спорта, их краткая характеристика.

5. Основные средства спортивной тренировки в избранном виде спорта. Краткая характеристика, соотношение в годичном цикле подготовки.

6. Показатели тренировочной нагрузки: объем и интенсивность физической нагрузки. Соотношение объема и интенсивности на этапах годичного цикл подготовки в избранном виде спорта.

7. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.

8. Построение и содержание тренировочного процесса в избранном виде спорта на этапе начальной подготовки (задачи, средства, методы, нормирование нагрузки, требования к подготовленности).

9. Построение и содержание тренировочного процесса в избранном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства (задачи, средства, методы, нормирование нагрузок, требования к подготовленности).

10. Формы организации тренировочного процесса (тренировочные занятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных и иных мероприятиях и др.)

11. Особенности организации тренировочного процесса в избранном виде спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

12. Классификация способов передвижения на лыжах, их краткая характеристика.

13. Методика обучения способам передвижения на лыжах в избранном виде спорта (этапы обучения, методы и принципы обучения)

14. Подготовка мест занятий и организация обучения в избранном виде спорта (рекомендации по структуре и содержанию занятия).

15. Классификация соревнований в избранном виде спорта. Подведение итогов соревнований.

16. Планирование, организация и проведение соревнований в избранном виде спорта.

17. Бригады судей в избранном виде спорта, их состав и обязанности.

18. Акробатическая и хореографическая подготовка школьников (особенности организации занятий).

19. Моделирование в избранном виде спорта. Модели построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.

20. Отбор, как составная часть спортивной подготовки. Виды отбора. Критерии отбора в избранном виде спорта.

В свою очередь, название работы представляет из себя точную выверенную формулировку темы исследования, которое выносится на титульный лист работы и формируется на заключительном этапе оформления работы.

Рекомендации по выбору темы:

1) искать тему исследования в сфере будущей профессиональной деятельности;

2) учитывать личные интересы, способности и уровень теоретической подготовки в выбранной области, возможность объективных измерений;

3) при выборе темы желательно ориентироваться на место проведения производственной практики;

4) тема должна отвечать современным требованиям, быть социально значимой, учитывать потребности практики;

5) тема работы не должна быть навязана исследователю (он должен выбирать ее по собственному желанию);

6) тема должна иметь четко очерченные границы (чрезмерно обширная тема не позволяет изучать явление во всех его связях, приводит к такому обилию материала, что всесторонне проработать его одному человеку становится невозможно).

Сразу найти точную и краткую формулировку названия – дело далеко не простое. Как правило, в ходе исследования могут возникнуть новые, более удачные названия.

Поиск названия работы должен быть естественным результатом предварительного разностороннего изучения имеющихся фактов и предположений об интересующей проблеме.

Одним из устоявшихся подходов к формулировке названия исследовательской работы в педагогической практике является сочетание в теме ответов на три вопроса: «Кто?», «Что?» и «Как?».

Кто? – контингент исследования (спортсмены, тренеры, занимающиеся, обучающиеся)

Что? – на что направлено воздействие (показатели контроля или измерений: физические качества и способности, теоретические знания, умения и навыки двигательных действий, техника и тактика избранного вида спорта)

Как? – с помощью каких воздействий предполагается получить изменение состояния контингента исследования (разработанного содержания занятий, программы, методики, средств, методов, комплекса упражнений, планирования спортивной подготовки, тренажёров, специально созданных условий и т.п.)

Например, в теме «Методика развития координационных способностей у лыжников группы начальной подготовки» на вопрос «Кто?» ответом являются «лыжники группы начальной подготовки», «Что?» – «координационные способности», «Как?» – с помощью «Методики развития…».

В теме «Методика развития выносливости у лыжников-двоеборцев на основе применения дыхательных упражнений»: «Кто?» – лыжники-гонщики, «Что?» – «выносливость», «Как?» – с помощью «Методики развития…» и «на основе применения дыхательных упражнений».

Название – это «визитная карточка» работы. Его лаконичность, четкое отражение в нем смысла исследования – положительные признаки хорошей научной работы. Не следует забывать, что название ко многому обязывает. Если оно не соответствует содержанию работы, то это говорит не только об отсутствии четкого представления о смысле исследования у самого автора, о его небрежности, но и о неуважении к читателям, поскольку дезориентирует их.

Как правило, дать первый вариант формулировки названия работы можно определив тему, цель и конкретные задачи исследования.

3.2.4. Определение объекта и предмета исследования

Объект исследования представляет собой изучаемый процесс или явление. В физической культуре и спорте объектом исследования могут быть: физическое воспитание в образовательных учреждениях, двигательная рекреация, спорт, спортивная подготовка в избранном виде спорта, виды спортивной подготовки и т.п.

Предмет исследования является частью объекта исследования. Предметом исследования могут быть: методика, программа, технология повышения двигательной активности, обучение движениям, коррекция вторичных нарушений, развитие физических способностей, диагностика психофизического развития, формы и методы педагогической деятельности, совершенствование учебно-воспитательного процесса, содержание и особенности коммуникативной деятельности и т. п.

Например: объект исследования – физическая подготовка лыжников-двоеборцев на этапе начальной подготовки; предмет исследования – методика формирования двигательно-координационных способностей у лыжников-двоеборцев 9–10 лет.

Предмет не кусок, отрезанный от объекта, а способ или аспект его рассмотрения – объект как... Например: «учебник как...»; «научное обоснование как...»; «включение личностного опыта как...» и т.п. Выделяя предмет, мы рассматриваем объект весь, целостно, в определенном ракурсе: предмет исследования – то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

Объект принадлежит всем, а предмет – личное достояние исследователя, его собственное видение объекта. Он целенаправленно конструирует предмет, выделяет в объекте то, о чем он и только он намерен получить новое научное знание. Определяя предмет, мы одновременно открываем возможность прийти к конечному (для данного этапа) результату.

3.2.5. Постановка цели и задач

Целью исследования в квалификационных работах является разработка и обоснование методик обучения, воспитания, формирования, развития отдельных физических качеств или способностей их комплексов у спортсменов в различных видах спорта. Формулировка цели исследования должна быть краткой и точной. Формулировка цели во многом зависит от типа работы.

Задачи исследования представляют собой логически взаимосвязанные «шаги» достижения цели, отражающие хронологическую последовательность исследования. Как правило, ставят не более трех задач, их формулировка начинается с глаголов в инфинитивной форме: «Определить...», «Выявить...», «Разработать...», «Установить...», «Доказать...», «Проверить», «Выяснить...», «Обосновать...» и др.

Число задач зависит от предполагаемой длительности исследования, от сложности поставленных задач (чем они сложнее, тем их может быть меньше). Определяя оптимальное число задач, следует учитывать их взаимную связь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую. В некоторых случаях решение какой–либо одной задачи без решения другой приводит к незавершённости всего исследования, к невозможности применения его результатов в педагогической деятельности, хотя и будут сделаны вполне обоснованные выводы. Так, если доказана необходимость развития какой–либо функции для повышения результативности в тех или иных действиях, но одновременно не определены примерный перечень средств, их объем и место в системе тренировки, исследование нельзя считать завершённым.

Число задач должно быть небольшим. Каждая поставленная задача должна иметь решение, отражённое, как правило, в одном выводе. Кроме того, структура работы также должна соответствовать задачам.

3.2.6. Разработка рабочей гипотезы

Гипотеза – научное предположение, выдвигаемое исследователем для объяснения каких–либо явлений. Гипотеза рассматривается как отправная точка исследования, которая может экспериментально подтвердиться или быть опровергнута. Рабочая гипотеза строится на базе уже известных фундаментальных исследований и проверенных научных фактов.

Гипотеза о возможных связях изучаемого явления – это описательная гипотеза; гипотеза не только о связях, но и о причинах, их порождающих – объяснительная гипотеза.

Нельзя считать, что описательная гипотеза имеет меньшее значение и легче поддаётся формулированию. Иногда не составляет трудности найти причины связей, но требуется много усилий для разработки их структуры.

Источниками разработки гипотезы являются:

1) Обобщение педагогического опыта.
2) Анализ уже существующих научных фактов.
3) Дальнейшее развитие научных теорий.
4) Гипотеза может возникнуть на основе здравого смысла и интуиции.

В гипотезе заложены главная идея исследования и ожидаемый результат.

Например, в качестве рабочей гипотезы может быть выдвинуто предположение о том, что экспериментальная методика подготовки юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств позволит повысить соревновательный результат юных лыжников-двоеборцев.

Гипотеза должна быть достаточно простой, проверяемой в процессе эксперимента, и опираться на веские аргументы. Как подтверждение гипотезы, так и ее обоснованное опровержение являются научно значимыми результатами исследования.

При разработке гипотезы учитываются следующие положения:

1. Гипотеза должна обладать принципиальной проверяемостью. Это означает, что сформулированное предположение должно быть доступно обоснованию фактическим материалом, полученным в исследованиях.

2. Разработанная гипотеза должна объяснять тот круг аналогичных вопросов, которые составляют сущность изучаемого явления. Гипотеза становится маловероятной, если одни аспекты укладываются в теоретическое предположение, а другие, аналогичные – нет.

3. Гипотеза обычно не должна противоречить ранее установленным научным фактам.

Если же исследователь разработал предположение, не укладывающееся в трактовку существующих данных, то, во–первых, гипотеза будет действенной только при доказательстве ее новыми фактами (в соответствии с первым положением), во–вторых, опровергаемым фактам должно быть найдено объяснение: то ли ранее материал собирался менее совершенными методами, то ли ранее полученные данные были собраны на другом контингенте занимающихся, при изучении других двигательных действий. Однако в последнем случае ранее существовавшие факты не опровергаются, а получают лишь ограничение в сфере своего действия.

4. Содержание гипотезы не должно включать тех понятий, которые не имеют теоретического и экспериментального обоснования, т. е. понятий, которые сами могут стать предметом исследования.

5. Любая гипотеза как предположение носит характер вероятности. Однако подобная вероятность должна обладать логической обоснованностью.

Гипотеза – предположение, при котором на основе ряда фактов делается вывод о существовании объекта, связи или причины явления, причём этот вывод нельзя считать вполне доказанным. Гипотеза представляет собой знание не достоверное, а вероятное; такое высказывание, истинность или ложность которого не установлена. Процесс установления истинности или ложности гипотезы и есть процесс познания.

3.2.7. Выбор методов исследования

В процессе написания выпускной квалификационной работы для решения поставленных задач студент может использовать следующие группы методов исследования:

– теоретические методы (методы теоретического анализа);
– эмпирические методы;
– методы математической обработки и анализа результатов исследования.

1. Теоретические методы (методы теоретического анализа)

1) Анализ научно-методической литературы

Подготовка выпускной квалификационной работы, как и любая научно-исследовательская работа, немыслима без изучения специальной литературы. Так в рамках спортивной тренировки анализ и обобщение научно-методической литературы прежде всего связан с изучением проблем и особенностей подготовки спортсменов или видов спортивной подготовки на различных этапах в избранном виде спорта.

Изучение литературных источников может быть вспомогательным средством (например, в экспериментальных исследованиях, когда основным методом служит педагогический эксперимент) или выступать как самостоятельный метод исследования.

Необходимо помнить, что исследовательская работа – это, прежде всего, обобщение уже имеющейся информации. Изучение литературы должно начинаться еще в процессе выбора темы выпускной квалификационной работы. Необходимо ясно себе представить все

то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т.д. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования. Вместе с тем, квалифицированный анализ литературных источников требует знания определенных правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования.

Проработанная по теме литература служит основой для написания первой главы выпускной квалификационной работы, посвященной анализу литературных источников по теме исследования. Название данной главы должно соответствовать теме работы.

Например:

Тема: «Совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде».

Название первой главы: «Теоретические основы физической подготовки юных лыжников-двоеборцев».

Тема: «Методика развития координационных способностей юных сноубордистов»

Название первой главы: «Проблемы развития координационных способностей у юных спортсменов в теории и практике».

Основными хранилищами научно–технической информации являются библиотеки и интернет. Поэтому для осуществления успешного поиска литературы необходимо правильно ориентироваться в фондах библиотеки. Большую помощь для целенаправленной работы в этом плане могут оказать соответствующие каталоги, которые подразделяются на три основных вида: алфавитный, систематический и предметный. Каждый из них имеет конкретное назначение, служит для ответа только на соответствующие запросы.

В алфавитном каталоге сведения об имеющейся в библиотеке литературе располагаются в едином алфавитном порядке с указанием фамилий авторов или названий книг (если в них не указаны авторы). Алфавитный порядок сохраняется также для имени и отчества автора. Литература, опубликованная на языке, использующем латинскую графику, как правило, располагается в этих каталогах после всех изданий на русском языке.

Наряду с алфавитными широко распространены систематические каталоги. Описания произведений в них даны по отраслям науки и техники. Отделы и подотделы систематических каталогов строятся в порядке от общего к частному, который закрепляется специальными индексами – сочетанием букв или цифр. Отделы систематических каталогов нередко имеют вначале перечни своих подразделений, со ссылками и примечаниями, позволяющими ориентироваться в большом массиве каталожных карточек. Алфавитное расположение тут играет подчиненную роль, зачастую уступая место хронологическому порядку – прямому или обратному.

В ряде библиотек создаются предметные каталоги. Они отражают более частные вопросы и группируют описания литературы под наименованием предметов в алфавитном порядке.

Кроме рассмотренных выше основных видов каталогов, можно выделить еще каталоги периодических изданий, получаемых библиотекой, или каталоги журнальных и газетных статей. При работе с литературой следует учесть, что материалы журналов и сборников содержат более свежие данные, чем книги и монографии, так как последние долго готовятся и издаются. В то же время в монографиях и книгах материал излагается более подробно.

Для успешного поиска в библиотеке необходимой литературы надо запомнить следующее:

– При наличии сведений об авторе книги или ее названии необходимо обратиться к алфавитному каталогу.

– При поиске книги определенной отрасли науки необходимо просмотреть систематический каталог.

– При необходимости изучить книгу по какому–либо узкому, специальному вопросу (предмету) нужно обратиться к предметному каталогу.

– При поиске статьей из периодического издания нужно искать сведения в систематических или предметных карточках журнальных и газетных статей.

Данные о литературном фонде других библиотек нашей страны, а также сведения о зарубежных изданиях можно получить путем обращения к различным источникам в интернете. При подборе интересующей литературы надо учитывать год издания, авторитетность и известность в науке автора книги, издательство, общую направленность работы (определяемой на данном этапе по заглавию). Этап подбора соответствующей литературы и ее анализа должен сопровождаться выписками и библиографическим описанием источника на специальных карточках или в тетради. Это связано с тем, что на этапе оформления работы возникает потребность в точном соответствии ссылок в обзоре литературы списку литературных источников.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всегда важно установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. При этом можно выяснить, какие стороны уже достаточно хорошо разработаны, по каким вопросам ведутся научные споры, сталкиваются разные научные концепции и идеи, что уже устарело, какие вопросы не решены, и на основе этого определить область своего исследования.

2) Анализ документов (анализ документальных источников) проводится с целью изучения требований к организации и содержанию спортивной подготовки на различных этапах, результатов соревновательной деятельности и оценки физической подготовленности спортсменов.

Как правило, данный метод подразумевает изучение нормативных документов, включая федеральные законы, приказы, федеральные стандарты по видам спорта, правила соревнований, тренировочные планов, программы, протоколы соревнований, протоколов контрольного тестирования и т.п.

2. Эмпирические методы

1) Изучение и обобщение педагогического опыта может проводится на основе анализа и обобщения опыта работы ведущих специалистов отрасли физической культуры и спорта, а также анализа социально-педагогической информации и реального состояния практики подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

2) Опросные методы

Опрос – это метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение человека.

Методы опроса психолого-педагогического исследования представляют собой письменные или устные, непосредственные или опосредованные обращения исследователя к респондентам с вопросами, содержание ответов на которые раскрывает отдельные стороны изучаемой проблемы.

К этим методам прибегают в тех случаях, когда источником необходимой информации становятся люди — непосредственные участники изучаемых процессов и явлений. С помощью методов опроса можно получить информацию как о событиях и фактах, так и о мнениях, оценках, предпочтениях опрашиваемых.

2.1 Опрос

Опрос – метод получения информации посредством ответов на вопросы. При опросе

составляется список вопросов, которые задаются группе людей. Опрос может быть письменным либо устным.

Опрос может быть групповым и индивидуальным; устным и письменным.

В любом опросе до начала его проведения необходимо продумать и оценить следующие факторы:

– главный вопрос (или вопросы), на который надо получить ответ, - цель опроса;
– затраты, которые придется произвести для получения результатов;
– техника и форма проведения опроса;
– продолжительность исследования;
– надежность и точность полученной информации;
– методы обработки получаемой информации;
– форма представления результатов.

Последовательность составления опросников можно представить состоящей из четырех основных этапов. Конечно, у каждого автора своя схема составления. Однако они едины в том, что касается начального и завершающего этапов разработки опросного листа.

На рис. 1 приведена типовая схема разработки опросного листа.

Написание вступления рекомендуется начинать опрос со вступления. Составляя опрос, предполагайте, что респонденты мало или совсем не осведомлены о теме вашего опроса.

Простым языком кратко объясните тему и цель опроса. Вступление должно содержать всего три-четыре предложения, максимум несколько кратких абзацев.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССМОТРЕНИЕ
1. Какая требуется информация? 2 Кто является целевым респондентом 3. Какой метод сбора информации будет использован при опросе респондентов?

РАЗРАБОТКА ВОПРОСНИКА
1. Определит структуру опросного листа 2. Сократить вероятность ошибок при заполнении анкет

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМУЛИРОВАНИЯ ВОПРОСОВ
1. Определить вид вопросов «открытые» или «закрытые» 2. Предлагать четкие форматы ответов на вопрос 3. Определить, какую цель преследует каждый вопрос. 4. Добиться предельной точности формулировки вопроса. 5. Предлагаемый набор отзывов не должен даже частично пересекаться. 6. не использовать действующий язык среды исследования. 7. Не использовать слов и выражений, показывающих пристрастие. 8. Избегать вопросов с двойным смыслом. 9. Предлагать однозначные – понятные варианты ответов. 10. Вопросы должны быть реальными и имеющими ответ.

ТЕСТИРОВАНИЕ ВОПРОСНИКА
1. Проанализировать всю анкету, согласовать последовательность опроса. 2. Предварительное тестирование вопросника должно проводится в условиях и окружении, идентичных проведению основного опроса. 3. Провести предварительный инструктаж для опрашивающих.

Рисунок 1 - Схема разработки опросного листа

Включите во вступление следующую полезную информацию:

- ваше имя и название компании или организации, которую вы представляете;
- цель опроса или что вы хотите узнать;
- как вы используете ответы для изменения ситуации;
- являются ли ответы анонимными, конфиденциальными или отслеживаемыми;
- важные инструкции, которые не объясняются в самих вопросах опроса;
- заявление о согласии или политика конфиденциальности, требуемые вашей компанией или организацией.

Может быть так, что некоторые из вопросов опроса не будут применяться ко всем участвующим респондентам. Вы можете использовать логику пропуска, чтобы направлять респондентов непосредственно к релевантным вопросам и позволять им пропускать вопросы, которые к ним не относятся. Это повысит удобство прохождения опроса респондентами и успех вашего проекта опроса.

Перед тем, как проводить контрольное исследование рекомендуется провести предварительный опрос. Он помогает оперативно вносить изменения в содержание и процесс проведения опроса до того, как он будет проводиться во всем объёме. Часто для определения тестирования анкеты используется термин «пилотаж». В процессе тестирования проявляются все неточности формулировок и ошибки сбора информации. Тестирование существенно экономит деньги. Полагается, что суммарный объем тестирования может составлять 1-10 % от реального объёма исследования. Минимальный объем теста – 30-50 анкет.

Существуют ситуации, когда пилотаж проводить не требуется. Это бывает в случаях, когда анкета используется уже не впервые или она было полностью позаимствована из других исследований.

Тест анкеты должен проводиться в тех же условиях и на тех же целевых группах респондентов, что и основное исследование. После получения заполненных опросников необходимо провести анализ полученных ответов и соответствие полученной информации предъявляемым к опроснику требованиям.

Опросник - это вид анкеты, которая составлена для изучения и оценки различных проявлений и свойств личности (черты характера).

От анкеты опросники отличаются своей целью (анкета не изучает личность), а также наличием заранее подготовленных ответов на каждый вопрос.

Опросник может дать представление как об отдельной черте личности, так и рассказать о их комплексе. В последнем случае вопросы, диагностирующие разные черты, распределяются в случайном порядке, а в процессе обработки группируются так, чтобы дать характеристику каждой черте личности опрашиваемого.

Каждая такая группа вопросов называется шкала. Результаты опросников переводят чаще всего в стандартизированные баллы, поэтому опрашиваемых можно сравнивать либо с заранее установленной нормой, либо друг с другом.

Чтобы повысить правдоподобность ответов, некоторые опросники предлагают ответить на такие вопросы, смысл и цель которых завуалирована.

2.2 Беседа

Беседа – один из основных методов психологии и педагогики, который предполагает получение информации об изучаемом явлении в логической форме как от исследуемой личности, членов изучаемой группы, так и от окружающих людей.

Беседа – это один из методов опроса, представляющий собой относительно свободный диалог между исследователем и исследуемым (исследуемыми) на определенную тему, т.е. метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. В беседе можно выявить отношения обследуемого лица к людям, собственному поведению, событиям; определить культурный уровень, особенности нравственного и правового сознания, уровень развития интеллекта и т.п.

Научная ценность метода заключается в установлении личного контакта с объектом исследования, возможности получить данные оперативно, уточнить их в виде собеседования.

Метод беседы применяется:

а) при изучении личности ребёнка, его прошлой жизни, домашней обстановки, его родителей, товарищей, его интересов и т.д.;

б) при применении других методов исследования для получения дополнительных данных (подтверждение, уточнение того, что было выявлено);

в) при первоначальном знакомстве, когда начинается какое-либо исследование.

Беседа может быть формализованной и неформализованной. Формализованная беседа предполагает стандартизированную постановку вопросов и регистрацию ответов на них, что позволяет быстро группировать и анализировать полученную информацию.

Неформализованная беседа проводится по вопросам, без жесткой стандартизации, что дает возможность последовательно ставить дополнительные вопросы, исходя из сложившейся ситуации. В ходе беседы этого вида, как правило, достигается более тесный контакт между исследователем и респондентом, что способствует получению наиболее полной и глубокой информации.

Беседа должна быть хорошо организована, поскольку это обеспечивает эффективность ее результатов, т.е.:

– поставлены конкретные задачи;

– составлен предварительный план;

– выбрано подходящее время и место с учетом их влияния на результаты;

– выбраны способы фиксации получаемой в беседе информации;

– создана атмосфера взаимного доверия.

В практике психолого-педагогических исследований выработаны определенные правила применения метода беседы:

– беседовать только по вопросам, непосредственно связанным с исследуемой проблемой;

– формулировать вопросы четко и ясно, учитывая степень компетентности в них собеседника;

– подбирать и ставить вопросы в понятной форме, побуждающей респондентов давать на них развернутые ответы;

– избегать некорректных вопросов, учитывать настроение, субъективное состояние собеседника;

– вести беседу так, чтобы собеседник видел в исследователе не руководителя, а товарища, проявляющего неподдельный интерес к его жизни, думам, чаяниям;

– не проводить беседу второпях, в возбужденном состоянии;

– выбирать такое место и время проведения беседы, чтобы никто не мешал ее ходу, поддерживать доброжелательный настрой.

Обычно процесс беседы не сопровождается протоколированием. Однако исследователю можно при необходимости делать для себя некоторые пометки, которые позволят ему после окончания работы полностью восстановить весь ход беседы. Протокол или дневник как форму регистрации результатов исследования лучше всего заполнять после окончания беседы. В отдельных случаях могут использоваться технические средства ее регистрации — магнитофон или диктофон. Но при этом респондент обязательно должен быть проинформирован о том, что запись беседы будет осуществляться с применением соответствующей техники. В случае его отказа применение названных средств не рекомендуется.

Успешность беседы зависит:

а) от степени ее подготовленности (наличие цели, плана беседы, учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, учета условий, места проведения и т.д.);

б) от искренности даваемых ответов (наличие доверительности, такта исследования, соблюдения требований воспитательного процесса, правильности постановки поддерживающих беседу вопросов и вопросов, связанных с целью беседы и т.д.).

2.3 Анкетирование (письменный опрос) – метод эмпирического исследования, основанный на опросе значительного числа респондентов и используемый для получения информации о типичности тех или иных психолого-педагогических явлений.

Этот метод дает возможность установить общие взгляды, мнения людей по тем или иным вопросам; выявить мотивацию их деятельности, систему отношений.

Различают следующие варианты анкетирования: личностное (при непосредственном контакте исследователя и респондента) или опосредованное (анкеты распространяются раздаточным способом, а респонденты отвечают на них в удобное время); индивидуальное или групповое; сплошное или выборочное.

Как и в беседе, в основе анкетирования лежит специальный вопросник – анкета. Исходя из того, что анкета – это разработанный в соответствии с установленными правилами документ исследования, содержащий упорядоченный по содержанию и форме ряд вопросов и высказываний, часто с вариантами ответов на них, разработка ее требует особого внимания, вдумчивости.

Анкета должна включать три смысловые части:

– вводную, в которой содержится цель и мотивировка анкетирования, подчеркивается значимость участия в нем респондента, гарантируется тайна ответов и четко излагаются правила заполнения анкеты;

– основную, состоящую из перечня вопросов, на которые надлежит дать ответы;

– социально-демографическую, призванную выявить основные биографические данные и социальное положение опрашиваемого.

Практика показывает, что при разработке анкеты исследования целесообразно учитывать следующие основные требования:

– провести апробирование (пилотаж) анкеты с целью проверки и оценки ее обоснованности (валидности), поиска оптимального варианта и объема вопросов;

– разъяснить перед началом опроса его цели и значение для результатов исследования;

– корректно ставить вопросы, так как это предполагает уважительное отношение к респондентам;

– оставлять возможность анонимных ответов;

– исключить возможность двусмысленного толкования вопросов и использования специальных терминов и иностранных слов, которые могут быть непонятны респондентам;

– следить за тем, чтобы в вопросе не предлагалось оценивать несколько фактов сразу или высказывать мнение о нескольких событиях одновременно;

– строить анкету по принципу: от более простых вопросов к более сложным;

– не увлекаться многословными, длинными вопросами и предложенными вариантами ответов на них, так как это затрудняет восприятие и увеличивает время на их заполнение;

– ставить вопросы линейным (каждый последующий вопрос развивает, конкретизирует предыдущий) и перекрестным (ответ на один вопрос проверяет достоверность ответа на другой вопрос) способами, что создает у опрашиваемых благоприятную психологическую установку и желание давать искренние ответы;

– предусматривать возможность быстрой обработки большого количества ответов с использованием методов математической статистики.

Опыт проведения опросов свидетельствует о том, что респондент дает более полные и содержательные ответы, когда анкета включает небольшое количество вопросов (не более 7-10).

При составлении анкеты используются несколько вариантов построения вопросов. Это открытые, закрытые и полузакрытые вопросы, а также вопросы-фильтры и вопросы на ранжирование.

Открытыми называют вопросы, на которые респонденты должны самостоятельно дать ответы и занести их в специально отведенные для этого места в анкете или в специальном бланке. Такие вопросы используют в тех случаях, когда исследователь стремится привлечь опрашиваемого к активной работе по формированию предложений,

советов по какой-либо проблеме или, когда не совсем ясен набор альтернатив по задаваемому вопросу.

Закрытыми называются вопросы, к которым в анкете предлагаются возможные варианты ответов. Они используются в тех случаях, когда исследователь четко представляет себе, какими могут быть ответы на вопрос, или, когда надо оценить что-либо по определённым, важным для изучения признакам и т. д. Преимуществами закрытых вопросов являются: возможность исключить неправильное понимание вопроса, сопоставить ответы различных групп респондентов, а также простота заполнения анкеты и обработки полученных данных.

Полузакрытый вопрос отличается от закрытого тем, что кроме предложенных вариантов ответов, имеется своеобразная строка, на которой респондент может отразить свое личное мнение по существу вопроса. Это делается в тех случаях, если исследователь не уверен, что для выражения своего мнения опрашиваемому будет достаточно списка возможных альтернатив.

Количество вариантов ответов в закрытых и полузакрытых вопросах не должно быть слишком большим – максимум 15. Кроме того, в любом вопросе закрытого или полузакрытого типа следует дать альтернативу: «Затрудняюсь ответить». Это нужно для того, чтобы респонденты, которые не знают, как ответить на вопрос, или не имеют определенного мнения по затронутой в нем проблеме, могли отразить свою позицию.

Довольно часто в анкетах используются вопросы-фильтры. Они состоят одновременно как бы из двух вопросов: сначала выясняется, относится ли опрашиваемый к определенной группе или известен ли ему факт (явление), о котором пойдет далее речь. Затем респондентам, ответившим утвердительно, предлагается высказать свое мнение или оценку факта, события, свойства.

Существует еще одна разновидность вопросов анкеты, применяемых в психолого-педагогических исследованиях – вопросы на ранжирование. Их используют тогда, когда среди множества вариантов ответов требуется выявить наиболее важные и значимые для респондента. В этом случае опрашиваемый присваивает каждому ответу соответствующий номер в зависимости от степени его значимости.

Существенное значение имеет предварительное апробирование анкеты. Внешние признаки ответов (стереотипность, односложность, альтернативность, значительное число ответов типа – «не знаю», «затрудняюсь ответить» или пропусков, белых полос; «угадывание» ответа, желательного для исследователя и т. п.) говорят о том, что формулировки вопросов сложны, неточны, в известной мере дублируются один другим, сходны по содержанию, что анкетируемые не осознали значения проводимого опроса, важности для исследователя правдивых ответов.

2.4 Интервьюирование

Интервью (устный опрос) – это метод получения необходимой информации путем непосредственной целенаправленной беседы в форме «вопрос-ответ», разновидность опросного метода.

В основе интервью лежит обычная беседа. Однако, в отличие от нее, роли собеседников закреплены, нормированы, а цели определяются замыслом и задачами проводимого исследования.

Беседа, как правило, не ограничена во времени и порой с трудом «укладывается» в первоначально заданное русло. В интервью же «навязывается» темп и план разговора, опрашивающий более жестко держится в рамках обсуждаемых вопросов. В процессе интервью до некоторой степени ослаблена обратная связь – опрашивающий сохраняет нейтральную позицию, лишь фиксирует ответы, высказывания и опрашиваемому часто трудно бывает понять отношение со стороны опрашивающего к его ответам (принимает ли он их, верит ли, разделяет ли такие же взгляды). Значительная часть допроса в процессе проводимого следствия проходит в форме интервью.

Специфика интервью состоит в том, что исследователь определяет заблаговременно лишь тему предстоящей беседы и основные вопросы, на которые он хотел бы получить ответы. Все необходимые сведения, как правило, черпаются из информации, полученной в

процессе общения лица, берущего интервью (интервьюера), с лицом, дающим его. От характера этого общения, от тесноты контакта и степени взаимопонимания сторон во многом зависит успех интервью, полнота и качество полученной информации.

Интервью имеет свои достоинства и недостатки по сравнению с анкетированием.

Главное различие между ними – в форме контакта. При анкетировании общение исследователя и опрашиваемого опосредуются анкетой. Вопросы, содержащие в ней, их смысл респондент интерпретирует самостоятельно в пределах имеющихся у него знаний. Он формирует ответ и фиксирует его в анкете тем способом, который указан в тексте анкеты, либо объявлен лицом, проводящим опрос. При проведении интервью контакт между исследователем и человеком – источником информации, осуществляется при помощи специалиста (интервьюера), который задает вопросы, предусмотренные программой исследования, организует и направляет беседу с респондентами, а также фиксирует полученные ответы согласно инструкции.

В этом случае четко выявляются следующие преимущества интервью: во-первых, в ходе работы с опрашиваемыми удается учесть уровень их подготовки, определить отношение к теме опроса, отдельным проблемам, зафиксировать интонацию и мимику. Во-вторых, появляется возможность гибко менять формулировки вопросов с учетом личности опрашиваемого и содержания предшествующих ответов. В-третьих, можно поставить дополнительные (уточняющие, контрольные, наводящие, поясняющие и т. п.) вопросы. В-четвертых, приближенность интервью к обыденному разговору способствует возникновению непринужденной обстановки общения и искренности ответов. В-пятых, интервьюер может вести наблюдение за психологическими реакциями собеседника и при необходимости корректировать беседу.

В качестве основного недостатка этого метода следует выделить большую трудоемкость работы при незначительном количестве опрашиваемых респондентов.

По цели, которую стремится реализовать исследователь, выделяют интервью мнений, выясняющее оценки явлений, событий, и интервью документальное, связанное с установлением фактов.

2.5 Метод экспертных оценок – это разновидность опроса, связанная с привлечением к оценке изучаемых явлений, процессов наиболее компетентных людей, мнения которых, дополняющие и перепроверяющие друг друга позволяют достаточно объективно оценить исследуемое. Использование этого метода требует, прежде всего, тщательного подбора экспертов – людей, хорошо знающих оцениваемую область, изучаемый объект и способных к объективной, непредвзятой оценке.

Рассматриваемый метод оценок особенно важен для психолого-педагогических исследований. Во-первых, метод позволяет получить первичную информацию о явлениях, процессах за относительно короткий период времени, что может составить основу для их более углубленного исследования.

Во-вторых, в профессиональном отношении метод экспертных оценок более доступен для усвоения по сравнению с другими методами. В-третьих, метод с одной стороны достаточно универсален и применим для оценки различных выборок, а с другой – предполагает свою конкретизацию применительно к отрасли, организации (за счет привлечения специалистов и отбора значимых критериев оценки). В-четвертых, метод ориентирован на решение, прежде всего, практических задач. В-пятых, метод нередко используется в тех условиях, когда имеются серьезные трудности в оценке явления, процесса с помощью других методов, и которые могут оказаться недостаточно надежными.

Метод экспертного опроса в психолого-педагогических исследованиях применяется для решения следующих задач:

– уточнения основных положений методики исследования, определения процедурных вопросов, выбора методов и приемов сбора и обработки информации;

– оценки достоверности и уточнения данных массовых опросов, особенно когда существует опасность их искажения;

– более глубокого анализа результатов исследования и прогнозирования характера изменений изучаемого психолого-педагогического явления;

– подтверждения и уточнения сведений, полученных с помощью других методов;

– анализа результатов исследования, особенно если они допускают различное толкование.

В каждом из упомянутых случаев экспертный опрос подчинен целям и задачам конкретного исследования и является одним из инструментов для сбора информации об изучаемом объекте. Повышение достоверности результатов экспертного опроса достигается с помощью логических и статистических процедур, подбора специалистов, организации опроса, обработки полученных данных.

Практика показывает, что чем больше экспертов привлечены к оценке, тем более точен общий результат, тем точнее диагностируется уровень развития личности человека, группы респондентов. Учесть мнение всех экспертов по всем оцениваемым параметрам – задача трудная. С целью оптимизации обобщения мнений экспертов обычно применяются количественные оценки. Экспертам предлагается выразить свое мнение в пятибалльной (иногда – трех-, четырехбалльной) дискретной шкале. Для оценки качества личности обычно применяют следующую шкалу:

5 – очень высокий уровень развития данного качества личности, оно стало чертой характера, проявляется в различных видах деятельности;

4 – высокий уровень развития данного качества личности, но проявляется оно еще не во всех видах деятельности;

3 – оцениваемое и противоположное качество личности выражены не рельефно и в целом уравновешивают друг друга;

2 – заметно более выражено и чаще проявляется качество личности, противоположное оцениваемому;

1 – противоположное оцениваемому качество четко выражено и проявляется в различных видах деятельности, стало чертой характера личности.

Это самые общие критерии для формализации мнений экспертов. В каждом конкретном случае при оценке тех или иных параметров определяются более конкретные и содержательные критерии.

В том случае, когда мнение экспертов выражается количественно, рассматриваемый метод исследования нередко называют методом полярных баллов.

Формализация мнений экспертов позволяет использовать при обработке результатов исследования математико-статистические методы1 и современную вычислительную технику. Она может производиться не только в шкале порядка, но и путем ранжирования личностей (групп или микрогрупп), т. е. путем расположения их в порядке возрастания (или убывания) того или иного их признака.

Допустим, можно составить список респондентов по степени их дисциплинированности. Если первым в списке будет самый дисциплинированный из них, вторым — ближайший по степени развития этого качества личности и т. д. Замыкать список будет самый недисциплинированный. Естественно, что у каждого эксперта данный список получится строго индивидуальным. Меру согласованности мнения экспертов можно измерить с помощью применения различных коэффициентов корреляции, допустим, коэффициента корреляции Спирмена. Например, два эксперта ранжировали специалистов по степени их дисциплинированности в таком порядке.

Это довольно высокий уровень согласованности мнений экспертов. На практике встречаются случаи, когда единство мнений экспертов оценивается и отрицательной величиной коэффициента корреляции Спирмена. При Rs = -1 — налицо полная противоположность мнений экспертов. При Rs = +1 — их полное совпадение. Однако в большинстве случаев Rs колеблется от 0,5 до 0,9. Такова обычно реальная степень совпадения мнений экспертов. Степень точности экспертных оценок зависит от уровня квалификации экспертов, их количества и количества объектов ранжирования. Важно, чтобы эксперты обладали наблюдательностью, жизненным опытом, практикой работы с людьми, их мнение не было деформировано конфликтными отношениями с оцениваемыми личностями или отношениями внеслужебной зависимости. Таким требованиям в наибольшей степени отвечают руководители коллективов. Однако весьма важны и полезны

оценки сокурсников респондентов. Сильное различие в оценках «снизу» и «сверху» может быть признаком незнания существенных особенностей оцениваемой личности.

Полагают, что точность экспертных оценок зависит от количества экспертов. В некоторых случаях используют мнение 15-20 экспертов. Это объясняется тем, что отношения между респондентами носят в большинстве случаев многогранный характер. Количество ранжируемых личностных качеств или других признаков, как правило, не должно быть более 20, и наиболее надёжна эта процедура, когда их число меньше 10.

Метод экспертных оценок называют ещё методом ГОЛ (групповой оценки личности). За рубежом его нередко называют «методом компетентных судей», или «рейтингом». Когда же в роли эксперта выступает каждый член группы при оценке взаимоотношений между собой и другими респондентами (по определенному критерию), то метод экспертных оценок превращается в социометрическую процедуру _ один из основных способов исследования в социальных психологии и педагогике.

3) Контрольные измерения

3.1антропометрия – измерение тела человека:

а) измерение роста;

б) измерение массы тела;

в) измерение длины частей тела;

г) измерение ширины частей тела;

д) измерение обхватов тела;

е) определение состава тела:

– каллиперометрия (измерение толщины складок кожно-жировых);

– биоимпедансный анализ компонентного состава тела человека;

3.2 гониометрия – измерение амплитуды движений в различных суставах в градусах (с целью оценки подвижности в суставах);

3.3 физиометрия – определение функциональных показателей:

а) спирометрия и спирография:

– измерение частоты дыхания (ЧД);

– измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ);

– измерение форсированной жизненной емкости легких – ФЖЕЛ);

– измерение дыхательного объема (ДО);

– измерение минутного объема дыхания (МОД) и др.;

б) пикфлоуметрия (измерение пиковой объемной скорости форсированного выдоха);

в) динамометрия (измерение абсолютной силы мышц);

г) пульсометрия (измерение частоты сердечных сокращений – ЧСС);

д) тонометрия (измерение артериального давления – АД).

4) Тестирование (контрольные испытания)

Метод тестирования – выполнение испытуемым заданий определенного рода с точными способами оценки результатов и их числового выражения (со стандартизированными формами оценки результатов опроса).

Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности изучаемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношения к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую характеристику, показывающую меру выраженности исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами.

Следовательно, с помощью тестирования можно определить имеющийся уровень развития некоторого свойства у объекта исследования и сравнить его с эталоном или с развитием этого качества у испытуемого в более ранний период.

Тесты характеризуются следующими признаками: объективностью (исключением влияния случайных факторов на испытуемого), модельностью (выраженностью в задании какого-либо сложного, комплексного целого явления), стандартизированностью

(установлением одинаковых требований и норм при анализе свойств испытуемых, или процессов и результатов).

В настоящее время существуют отработанные, качественные, достаточно эффективные тесты, для которых характерны прежде всего высокая валидность и надежность применения. Надежность теста – его фундаментальная характеристика, показывающая, в какой степени ответы одной и той же личности совпадают при ее неоднократном тестировании данным тестом.

Например, если ответить на вопросы известного теста Айзенка с перерывом в несколько дней или месяцев, то не все ответы на поставленные вопросы будут совпадать. Несовпадение результатов тестирования будет особенно заметно, если испытания проходили в разных условиях, допустим, первое — при стеническом эмоциональном состоянии личности, а второе — астеническом. Конечно, во время тестирования важно создавать спокойную обстановку, снимать воздействие на психику внешних раздражителей, давать однотипный инструктаж испытуемым.

Корреляционная зависимость между результатами первого и второго тестирования определяет его надежность. Нередко надежность измеряют и с помощью процентов – высчитывается процент вопросов, на которые испытуемый дал один и тот же ответ. У лучших тестов надежность, выраженная коэффициентом корреляции, составляет от 0,6 до 0,9. Если тест не достиг данного уровня надёжности, то его применение некорректно.

Валидность теста – пригодность теста для измерения свойства, качества, явления, которое хотят измерить. Допустим, решая тест на нахождение математических закономерностей, пять респондентов получили следующие результаты. Испытуемые Количество правильно найденных закономерностей Место в группе Место согласно оценке экспертов А 5 4 3 Б 10 1 1 В 7 3 4 Г 3 5 5 Д 9 2 2 Эти же респонденты были оценены экспертами. Оценка экспертов основывалась на двухлетнем опыте наблюдения за респондентами и давалась по результатам их учебы по предметам, требующим математических способностей. На основе всестороннего изучения было сформировано мнение экспертов. Естественно, что оно гораздо точнее отражало действительный уровень способностей к нахождению математических закономерностей. Полного совпадения результатов тестирования с реальным положением дела наверняка не будет. И ни один тест не способен дать абсолютного результата. Мера этой неточности и одновременно мера точности теста и измеряются валидностью.

Валидность находится путем вычисления коэффициента корреляции между результатом тестирования и действительным уровнем развития диагностируемого качества личности после всестороннего и многопланового исследования испытуемых по данному свойству. В этом случае валидность, найденная с помощью коэффициента корреляции Спирмена, равна 0,9 (она также может быть найдена с помощью коэффициента корреляции Пирсона). Это довольно высокий результат. Таким образом, тестовые методики могут быть эффективным инструментом психолого-педагогического исследования.

Целесообразно применять не отдельный тест, а их совокупность, т. е. батарею тестов, добиваться их высокой надежности и валидности, повышать квалификацию исследователей.

4.1 Педагогическое тестирование – оценка уровня подготовленности спортсмена (проведение, обработка, анализ и интерпретация результатов стандартизированных тестовых заданий, удовлетворяющих метрологическим требованиям (надежности и информативности):

– тестов для оценки теоретических знаний;

– контрольных упражнений (контрольных нормативов, тестов) для оценки физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно–силовых, двигательно-координационных и др.), техники и тактики движений);

4.2 функциональное (физиологическое) тестирование – проведение функциональных тестов и проб:

а) для оценки состояния функциональных систем организма человека:

– сердечно-сосудистой системы (электрокардиография, эхокардиография, Гарвардский степ-тест, проба Руфье, проба Летунова, пробы с натуживанием по Флэку или по Бюргеру и др.)

– дыхательной системы (функциональные пробы Генчи, Штанге, проба Розенталя, динамическая спирометрия и др.)

– нервной и нервно-мышечной систем (исследование рефлексов и функциональных возможностей анализаторов, вегетативные пробы, пробы на быстроту, точность и координацию движений и др.);

– опорно-двигательного аппарата (метод функционального мышечного тестирования, проба Дербаловского и др.);

б) для оценки энергетических возможностей организма:

– тест ступенчато возрастающей нагрузки;

– тест на удержание критической мощности;

– тест однократной предельной работы;

– тест максимальной анаэробной мощности;

– тесты повторной предельной работы и нагрузки максимальной мощности и др.

в) для оценки физического состояния (диагностические системы для первичного, текущего и самоконтроля – Контрэкс);

г) для оценки физического здоровья (методики экспресс-оценки С.В. Хрущева, С.Д. Полякова и Г.Л. Апонасенко)

д) для оценки общей работоспособности (проба Мартинета, Гарвардский степ-тест, Проба PWC170, тест Новакки и др.)

4.3 психологическое тестирование:

– психических состояний (например, опросник САН), психических свойств (личностные опросники, например, шкала тревожности Ж. Тейлор), состояний и свойств (например, опросник Спилбергера-Ханина)

– тестирование психических функций (восприятия, мышления, внимания, памяти, эмоций и др.);

– тестирование свойств личности (характера, темперамента, интеллектуальных способностей и др.)

– тестирование спортивной (профессиональной) ориентации (для определения предрасположенности человека к какому-либо виду деятельности).

В отличие от стандартизированных опросников, тесты в проведении и обработке довольно-таки трудоёмки, проводятся индивидуально с каждым человеком и очень редко применяются в коллективе или группе. Результатом проведения опросника является количественное выражение той или иной черты личности.

Результатом проведения теста является сравнение полученного результата с некоторой установленной нормой, которая присуща конкретному типу людей. То есть у каждого теста есть так называемая шкала значений, позволяющая сразу же получить вполне определённый результат, который расскажет о человеке достаточно.

5) Наблюдение – планомерный анализ и оценка индивидуального метода организации тренировочного процесса без вмешательства в ход этого процесса, регистрация наблюдаемых явлений и фактов (в специальных протоколах, использование условных обозначений при записях и пр.). В практике физической культуры и спорта, как правило, проводится педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса ***без вмешательства исследователя в ходе этого процесса***. Оно отличается от бытового наблюдения.

– во-первых, планомерностью конкретностью объекта наблюдения;

– во-вторых, наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.). При использовании данного метода все протоколы в обязательном порядке должны быть представлены при оформлении работы в виде приложений;

– в–третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

Педагогическое наблюдение – это изучение вопросов содержания и организации тренировочного процесса, к одним из которых можно отнести следующее: задачи, средства, методы обучения, воспитания и тренировки; характер и величина физической нагрузки; содержание общей и специальной физической подготовки; пространственные, временные, силовые характеристики и некоторые элементы техники выполнения движений; поведение тренера и спортсмена; тактические действия и количественные показатели соревновательной деятельности (количество бросков, количество выстрелов, количество передач и т.д.):

– визуальное наблюдение (наблюдение за внешними признаками утомления, правильность выполнения упражнения и т.п., просмотр процесса осуществления тренировки, фотографирование, просмотр видеозаписи без звукового сопровождения);

– аудиовизуальное наблюдение (видеосъемка со звуковой записью);

– протоколирование (словесное описание; графическая фиксация с использованием различных условных обозначений и систем изображения физических упражнений, например схематических рисунков; стенографирование)

– хронометрирование (изучение протекания во времени учебного процесса путем измерения продолжительности всего занятия или отдельных его частей, а также потерь рабочего времени).

Педагогическое наблюдение полезно применять в следующих случаях:

– когда требуется получить сведения о педагогическом процессе в «чистом» виде, без привнесения в него несвойственных ему элементов;

– когда необходимо собрать первичную информацию, не требующую большой выборки;

– когда следует дать педагогическую оценку фактам, полученным с помощью других методов, например хронометрирования, анкетирования;

– когда требуется провести «разведку «с целью уточнения гипотезы и методики исследования;

– когда на заключительном этапе исследования требуется проверить эффективность педагогических рекомендаций, разработанных на основе применения других методов.

Объектами наблюдений могут быть отдельные учащиеся, спортсмены, тренеры и преподаватели, различные классы в школе, группы в дошкольных учреждениях, отделения ДЮСШ, группы разного возраста и пола, а также разные условия занятий (в зале или на воздухе), сроки занятий и т.д.

Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты, например: объем нагрузки, интенсивность занятий, порядок использования специальных подготовительных и подводящих упражнений и т. п.

Содержанием наблюдения могут быть методы обучения и воспитания, построение тренировочного занятия для различных контингентов занимающихся, формы и характер различных тренировочных мероприятий, их воздействие на спортсменов и т. д. В качестве задач наблюдения можно выдвинуть изучение общей и специальной физической подготовки и др.

Для проведения наблюдения используются следующие способы:

1) протоколирование:

а) словесное описание;

б) графическая фиксация с использованием различных условных обозначений и систем изображения физических упражнений, например схематических рисунков;

в) стенографирование;

2) фотографирование и видеосъемка;

3) звукозапись.

Виды педагогических наблюдений. В методике проведения педагогических исследований могут использоваться различные виды наблюдений. Несмотря на то, что какой-либо общепринятой классификации не существует, отдельные авторы пытаются сгруппировать их по ряду признаков. Например, с одной стороны, удобно объединить наблюдения по типу связи исследователя с объектом изучения и выделить

непосредственные, опосредованные, открытые и скрытые наблюдения. Для группировки, с другой стороны, может служить признак времени и пространства, в связи с чем можно выделить наблюдения непрерывные и дискретные (прерывистые), монографические и узкоспециальные.

Непосредственным считается такое наблюдение, когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления. При этом он может быть или в роли свидетеля, т. е. нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу, или его участником, или руководителем, организатором этого процесса. В первом случае исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях. Он – лишь свидетель происходящего. Такое наблюдение наиболее доступно и чаще всего применяется на практике. Однако, несмотря на несложность наблюдения с позиции нейтрального лица, обнаруживается одно существенное обстоятельство, сказывающееся на достоверности полученных данных. Опыт и специальные исследования свидетельствуют о том, что подавляющее большинство педагогов и учащихся не остаются безразличными к присутствию посторонних, к фактам наблюдения за их занятиями. Но следует заметить, что частые посещения занятий посторонними становятся для занимающихся делом привычным, и они на это все меньше реагируют. Что же касается учителя, тренера, то влияние постороннего на его работу зависит от того, кто и с какой целью присутствует на занятиях. Поэтому здесь немаловажную роль играют психологическая подготовка, умение расположить преподавателя к себе, вызвать доброжелательное отношение к присутствию на его занятиях.

Весьма интересны наблюдения, проводимые изнутри, т. е. в случае, когда исследователь из пассивного наблюдателя превращается в непосредственного участника тренировочного процесса с одинаковыми для всех занимающихся правами, испытывая на себе все то, что происходит с ними. Зачастую в практике проведения научно-исследовательских работ исследователь сам выступает в роли преподавателя, тренера в группах, где проводится наблюдение. Такая позиция создает наиболее благоприятные возможности для наблюдений. Положение руководителя, организатора позволяет управлять тренировочным процессом, направлять его ход по намеченному плану, преднамеренно создавать необходимые ситуации.

Несмотря на ряд положительных сторон в проведении непосредственных наблюдений, у исследователя не всегда бывают возможности для сбора достаточно большого фактического материала. Поэтому материал личных наблюдений в данном случае дополняется, корректируется опосредованными (косвенными) наблюдениями, к проведению которых привлекаются другие лица (студенты, преподаватели, ученики и др.). Методика проведения таких наблюдений должна быть заблаговременно отработана теми, кто будет их вести. Как непосредственное, так и опосредованное наблюдение по форме может быть открытым или скрытым.

Открытыми считаются такие наблюдения, при которых занимающиеся и преподаватели знают, что за ними ведется наблюдение. При проведении же скрытого наблюдения все обстоит, наоборот, т.е. предполагается, что ни занимающиеся, ни преподаватель об этом не знают. По этой причине скрытое наблюдение, с точки зрения получения более достоверных фактов, имеет большее преимущество, так как поведение занимающихся и преподавателя в данном случае остается естественным. Одним из основных условий организации скрытого наблюдения является односторонность, т. е. исследователь видит и слышит испытуемых, а они его нет. С этой целью, например, используются подсобные комнаты или балконы, с которых можно незаметно наблюдать за ходом занятий в спортивном зале. При проведении скрытого наблюдения с успехом можно использовать и технические средства, такие как фото–и видеокамеры, скрытую звукозапись и т. п.

Нельзя путать педагогическое наблюдение с наблюдением, которое всегда сопутствует педагогическому эксперименту.

6) Педагогический эксперимент

Те или иные явления могут считаться научными фактами только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. Педагогический эксперимент как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Возможность эта является следствием намеренной организации условий. Другими словами, характерной чертой педагогического эксперимента, как метода исследования, является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление.

В соответствии с целью, которую ставит перед собой исследователь, может быть применен или преобразующий эксперимент или констатирующий.

Преобразующий эксперимент (встречаются и другие названия: созидательный, формирующий, научно–исследовательский) предусматривает разработку нового в науке и практике педагогического положения в соответствии с выдвинутой оригинальной гипотезой. Примером эксперимента подобного рода могут служить исследования эффективности вновь разработанной методики. Как один из основных методов используется при выполнении экспериментальной квалификационной работы научно–методического типа.

Констатирующий эксперимент (его можно назвать еще контролирующим, практическим) предполагает проверку уже имеющихся знаний о том или ином факте, явлении. Констатирующий эксперимент очень часто проводится для проверки действия того или иного известного факта, явления при работе в новых условиях, с другим возрастным контингентом занимающихся, с представителями других видов спорта. К этой же категории экспериментов относятся и те, которые призваны обосновать, раскрыть связи, установить меру факта, явления, уже существующих в практике и оправдавших себя многолетним использованием. Как один из основных методов используется при выполнении экспериментальной квалификационной работы методического типа.

Эксперименты перечисленных видов по своей направленности могут быть абсолютными, сравнительными и независимыми.

К помощи *абсолютного эксперимента* прибегают в тех случаях, когда требуется изучить состояние занимающихся выданный момент, без прослеживания его динамики. Примером такого эксперимента может служить изучение уровня развития тех или иных двигательных качеств по заранее разработанным тестам для определенной возрастной группы детей.

Было бы неправильно считать, что абсолютный эксперимент не несет в себе элементов сопоставления. Если бы не предполагалось, что полученные результаты будут с чем-то сравниваться, то утратился бы весь практический смысл проводимых измерений. Если стандарты, с которыми сравниваются результаты абсолютного эксперимента, еще не существуют, то при соответствующих условиях ими могут стать полученные результаты.

К сопоставлению «своих» результатов с показателями стандартов следует подходить крайне осторожно. Оно может быть полезным только в том случае, если, во-первых, будет полная уверенность в идентичности контингентов, на которых собраны показатели, и, во-вторых, методы сбора и обработки результатов будут одинаковыми.

Абсолютный эксперимент может перерасти в сравнительный: проведение повторных исследований на том же самом контингенте, занимающихся по аналогичной методике, позволяет сравнивать показатели в динамике. Подобный эксперимент может быть проведен и на одном исследуемом.

Сравнительный эксперимент призван установить наибольшую эффективность какого–либо метода обучения, применяемого средства, методики и пр. По логической схеме доказательства выдвинутой гипотезы все сравнительные эксперименты делятся непоследовательные и параллельные.

Последовательные эксперименты предусматривают доказательство гипотезы (или ее опровержение) путем сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него нового фактора с эффективностью педагогического процесса до его введения в той же самой группе занимающихся.

По внешним признакам этот эксперимент обладает большой доказательной силой. Действительно, если в одной и той же учебной группе до введения какой-то новой методики не отмечались успехи, а после ее введения они появились, то невольно весь эффект относится за счет именно этой новой методики. Однако, если в практической деятельности для педагога этого оказывается вполне достаточным, и он не ищет еще каких–либо доказательств, то в научной работе данный факт не может служить доказательством воздействия именно этой новой методики, а не каких–то других факторов. Экспериментатору придется доказывать, во-первых, что полученный эффект не является следствием времени, что если бы в тот же отрезок времени действия нового фактора (в данном случае новой методики) применялся старый фактор (традиционная методика), то она не дала бы должного эффекта, как не давала и ранее; во-вторых, что новый эффект не есть следствие возросшего уровня физического развития участников эксперимента за период действия нового фактора. Например, если новый метод разучивания упражнения дал больший эффект, то следует убедиться, что этот эффект не является результатом возросшего уровня физического развития занимающихся, что при старом методе было бы невозможно получить новый эффект. Доказывать все это бывает очень трудно, и поэтому полученные результаты в последовательных экспериментах часто выглядят неубедительными.

Параллельные эксперименты строятся по схеме идентичных групп, которая предусматривает организацию двух и более максимально одинаковых парных учебных групп. В одной группе каждой пары применяется экспериментальный метод организации тренировочного процесса (экспериментальная группа), другая группа–контрольная. Учебные занятия и обследования проводятся одновременно в обеих группах, т. е. параллельно.

При данном построении эксперимента появляется убежденность, что все спонтанные, неуправляемые факторы будут оказывать примерно одинаковое воздействие на занимающихся как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Различия же в конечном результате окажутся следствием действия именно экспериментального фактора.

Параллельные эксперименты бывают прямые и перекрестные.

Прямой эксперимент является простейшей разновидностью параллельного эксперимента. При этой постановке в экспериментальных и контрольных группах после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов.

Перекрестный эксперимент имеет более сложное построение, которое схематически можно изобразить следующим образом:

Этапы эксперимента	Группа А	Группа Б
Первый	Экспериментальная методика	Классическая методика
Второй	Классическая методика	Экспериментальная методика

Перекрестный эксперимент имеет неоспоримые преимущества. Он позволяет поставить примерно в равные условия различные учебные группы. Это тем более важно, что достичь полного уравнивания исследуемых контингентов учащихся в экспериментальных и контрольных группах практически невозможно. Следовательно, становится менее значимым вопрос сравнительного анализа данных общей и специальной подготовленности исследуемых, их типологических особенностей и т. д.

В перекрестном эксперименте отпадает необходимость в создании контрольных групп, ибо каждая из пары групп поочередно бывает то контрольной, то экспериментальной.

Наконец, данная схема эксперимента повышает достоверность получаемых результатов. В самом деле, если у одних и тех же исследуемых, поочередно подвергающихся действию то одного педагогического фактора, то другого, взаимно

изменяются изучаемые показатели, возможность говорить о действии случая, естественно, уменьшается. А это освобождает работу от дополнительной математической обработки собранного материала и позволяет получить достоверные данные при сравнительно меньшем количестве исследуемых.

Общим недостатком перекрёстных экспериментов является различная очередность воздействия факторов.

Независимый эксперимент проводится на основе изучения одной или нескольких экспериментальный групп, без сравнения с контрольными, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленной гипотезы.

3 Методы математической обработки и анализа результатов исследования

Методы математической обработки и анализа результатов в педагогических исследованиях применяются с целью подбора выборки, обработки и количественного анализа результатов, полученных с помощью эмпирических методов исследования.

Чаще всего эта группа методов включает: описательную статистику, методы оценки параметров нормального распределения, интервальных оценок, сравнительный анализ, корреляционный анализ и другие.

Обработка результатов исследования

Обработка результатов исследования состоит в количественном и качественном анализе полученных данных для объективной оценки результатов исследования. Наиболее значимой математическая оценка является при проведении сравнительного эксперимента.

Наиболее распространенными методами математической обработки являются:

– вычисление критерия Стьюдента;

– вычисление непараметрических критериев Уилкоксона и Манна–Уитни;

– вычисление критерия L–Пейджа.

Критерий Стьюдента.

Для применения данного критерия необходимо, чтобы исходные данные имели нормальное распределение. Нормальное распределение зависит от двух значений: математического ожидания и стандартного отклонения.

Стандартным нормальным распределением называется нормальное распределение с математическим ожиданием 0 и стандартным отклонением 1.

Доказано, что сумма очень большого числа случайных величин, влияние каждой из которых ничтожно, имеет распределение, близкое к нормальному. Поэтому для применения данного критерия на практике количество испытуемых должно быть 20 и более

На первом этапе статистической обработки оценивается нормальность распределения выборки. Оптимальным решением данной задачи является вычисление критерия Шапиро–Уилка. Данный критерий доступен для вычисления в программе StatPlus.

Однако, для педагогических исследований в сфере спорта характерно ограниченное число испытуемых. Экспериментальные группы могут составлять от 3–5 до 10–12 человек, т.е. имеют малую выборку. Высокие индивидуальные различия учащихся коррекционных школ (по состоянию здоровья, уровню физического и психического развития, наличию вторичных нарушений, двигательного опыта, состоянию сохранных функций) создают высокую вариативность показателей, и требуют корректного выбора методов статистической обработки материалов исследования.

Статистическая обработка предполагает наличие в группе не менее 6–7 человек. В этом случае применяются непараметрические критерии.

U–критерий Манна-Уитни (англ. Mann–Whitney U–test) – статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого–либо признака, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение

эмпирическое значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

U–Критерий Уилкоксона (Уилкоксона) – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть, способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Является аналогом парного критерия Стьюдента. Служит, например, для сравнения показателей до и после применения методики.

Алгоритм применения этих двух критериев при проведении сравнительного эксперимента следующий:

1. До проведения эксперимента проводится тестирование какого либо показателя в контрольной (1) и экспериментальной (2) группах. Полученные данные (две выборки) анализируются с помощью U–критерия Манна – Уитни. Выдвигаются две гипотезы:

H0: Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

H1: Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

При подтверждении гипотезы H0 мы можем считать, что различия в значениях показателя в контрольной и экспериментальной группах являются статистически незначимыми, следовательно, выборки являются репрезентативными и мы можем начинать эксперимент.

2. После проведения эксперимента, проведя заключительное тестирование, мы получаем показатели на конец эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группе. После чего необходимо сравнить:

а) данные до и после эксперимента в контрольной группе с применением U–критерияУилкоксона.

б) данные до и после эксперимента в экспериментальной группе с применением T–критерияУилкоксона.

В каждом случае выдвигается две гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении, т.е. изменения статистически незначимые.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, т.е. изменения статистически значимые.

Далее возможны следующие варианты распределения гипотез между контрольной и экспериментальной группами:

Вариант	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	H0	H1
2	H1	H0
3	H0	H0
4	H1	H1

Вариант 1. Когда изменения показателя до и после эксперимента в контрольной группе статистически незначимы, а в экспериментальной группе статистически значимы, мы можем однозначно говорить об эффективности экспериментальной методики и дальнейшие статистические расчёты не требуются.

Вариант 2. Когда изменения показателя до и после эксперимента в контрольной группе статистически значимы, а в экспериментальной группе статистически незначимы, мы можем однозначно говорить об неэффективности экспериментальной методики и дальнейшие статистические расчёты также не требуются.

Вариант 3. Когда изменения показателя до и после эксперимента в контрольной группе статистически незначимы, и в экспериментальной группе статистически незначимы.

Вариант 4. Когда изменения показателя до и после эксперимента в контрольной группе статистически значимы, и в экспериментальной группе статистически значимы. В

случае варианта 3 и 4, когда на основании определения Т–критерия Уилкоксона нельзя сделать однозначного заключения, необходимо провести межгрупповой анализ показателя после эксперимента между контрольной и экспериментальной группами по U–критерию Манна – Уитни.

– критерий L–Пейджа применяется для сопоставления показателей, измеренных в трех и более условиях на одной и той же выборке испытуемых. Критерий позволяет выявить тенденции в изменении величин признака при переходе от условия к условию. Применяется при проведении сравнительного эксперимента на одном и том же самом контингенте занимающихся по аналогичной методике для сравнения показателей в динамике.

Более подробную информацию по статистике можно получить в источниках, приведенных в списке цитируемой литературы:

Автоматический расчет статистических критериев можно также найти на сайте http://www.psychol–ok.ru., раздел «Библиотека» – «Психодиагностические методики и математические методы обработки данных».

3.2.8. Организация и проведение исследования

Организация исследования предполагает определение:

– места проведения исследования (спортивные школы, центры спортивной подготовки. спортивные клубы и т.п.);

– контингента с указание уровня подготовленности, возраста, пола и количества испытуемых в опытной и контрольной группах;

– продолжительности этапов исследования;

Место проведения исследования выбирается чаще всего в соответствии с базами прохождения практик, а также исходя из темы, цели и задач конкретного исследования.

Контингент, прежде всего, должен соответствовать направлению подготовки студента, т.е. должен быть представлен лицами, проходящими спортивную подготовку.

Продолжительность этапов исследования.

Исследование в рамках ВКР продолжается в течение 1,5 лет, с начала 6 семестра.

Примерные этапы работы:

I этап – аналитический. Проводится анализ литературных источников по проблеме исследования, определяется цель, объект, предмет исследования, методы исследования, контингент исследования.

II этап – формирующий. Формирование групп занимающихся. Разработка методик. Проведение исследования, тестирование. Продолжительность непосредственно эксперимента составляет как правило, 6 месяцев.

III этап – описательный. Обработка и анализ результатов, оформление и защита работы.

Подготовка и проведение экспериментальной части работы осуществляется в соответствие с планом исследования, исходя из определённых цели, задач и методов исследования.

3.2.9. Анализ, обобщение, интерпретация результатов исследования

Наиболее ответственный этап научной работы, характеризующий творческие способности студента, его самостоятельность, знание проблемы. Данный этап работы предусматривает обсуждение результатов экспериментального исследования. Для этого необходимо:

– выделить основные положения для анализа;

– определить логическую последовательность обсуждаемых вопросов;

– сопоставить полученные в эксперименте факты с результатами других авторов (они могут совпадать, не совпадать, противоречить);

– дать оценку причин, вызывающих расхождение результатов (разные условия, другой возраст, неоднородный контингент, недостаточно продолжительный эксперимент и др.);

– определить с позиции какой научной теории или концепции можно объяснить полученные результаты;

– дать заключение о подтверждении (или опровержении) рабочей гипотезы.

Этот раздел может быть выделен в самостоятельную главу, либо анализ может быть проведён по ходу описания главы с результатами собственных исследований.

3.2.10. Формулировка выводов

Выводы должны отражать суть работы в соответствии с выбранной темой, актуальностью проблемы, рабочей гипотезой, целью и задачами исследования. Выводы излагаются в лаконичной форме и соответствуют задачам, поставленным в исследовании, при этом количество выводов обычно соответствует количеству задач исследования. Выводы распространяются лишь на сферы деятельности, контингент и возрастные группы, рассмотренные в исследовании.

3.2.11. Подготовка презентации

Структура презентации должна соответствовать структуре доклада:

1. Титульный слайд (1 слайд);
2. Предмет и объект исследования, рабочая гипотеза (1-2 слайда);
3. Цель и задачи ВКР (1-2 слайда);
4. Методы и организация исследования (1-2 слайда);
5. Результаты (1-6 слайда);
6. Финальный слайд (1 слайд).

Рекомендуемое общее количество слайдов – 10 – 15.

Титульный слайд должен содержать наименование вуза и выпускающей кафедры; тему ВКР; фамилию, имя, отчество докладчика; фамилию, имя, отчество руководителя, его учёная степень и научное звание.

Цель и задачи ВКР должны быть четко структурированы и представлены в виде иерархической структуры.

В следующих слайдах докладчик должен показать, каким образом решались задачи, поставленные перед ним.

Для того чтобы доклад сохранил свою логику, можно следующими слайдами иллюстрировать как Вы решали поставленные задачи и какие результаты Вы получили.

Письменное оформление работы, подготовка иллюстративного материала и подготовка доклада к защите рассмотрены в соответствующих главах.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

4.1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи СРС:

• систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

• углубление и расширение теоретической подготовки;

• формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

• развитие познавательных способностей и активности студентов:

• творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

• формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

• развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

• формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

• написание рефератов;

• подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий);

• овладения студентами навыками моделирования практических ситуаций избранного вида спорта;

• составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

• углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.);

• выполнение заданий по сбору материала во время практики;

• овладение студентами конкретных учебных модулей, вынесенных на самостоятельное изучение;

• подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ;

• подготовка презентаций;

• подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры);

• анализ деловых ситуаций (мини-кейсов).

Самостоятельная работа студента является одной из важнейших составляющих учебного процесса, в ходе которой происходит формирование навыков, умений и знаний и в дальнейшем обеспечивается усвоение студентом приемов познавательной деятельности,

интерес к творческой работе и, в конечном итоге, способность решать задачи самостоятельно.

Для того чтобы самостоятельная работа студента была эффективной, необходимо выполнить ряд условий, к которым можно отнести следующие:

1. Обеспечение правильного сочетания объемной аудиторной и самостоятельной работы.

2. Методически правильная организация работы студента в аудитории и внеаудиторная самостоятельна работа.

3. Обеспечение студента необходимыми методическими и учебными материалами.

4. Контроль за ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение.

4.2. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных заданий

1. Выполнять внеаудиторное задание лучше в день его получения, а накануне занятия повторить его.

2. Для успешного выполнения задания нужно создать условия, которые отвечают требованиям гигиены умственного труда: удобное место, достаточное освещение, тишина, перерывы, необходимое оборудование.

3. Начинать выполнять задание нужно с его осмысления: определить цель, содержание, степень новизны, уровень усвоения, объем, сроки, этапы и приемы выполнения. Заранее спланировать и соблюдать затем последовательность действий. Познакомиться с алгоритмом и эталоном выполнения задания.

4. Изучить вначале теоретическую основу задания (закон, правило, первоисточник и др.), а затем приниматься за письменную работу или другие практические действия.

5. Стараться выполнять задание самостоятельно, применяя знания и умения, усвоенные ранее.

6.Определить свой оптимальный ритм работы.

7. Помнить, что точное следование рекомендациям научной организации учебного труда экономит время, способствует достижению наилучших результатов.

4.3. Методические рекомендации по написанию конспекта

Написание конспекта – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект - это письменное изложение основного содержания текста с выделением наиболее значимых и интересных положений.

При подготовке и составлении конспекта рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- познакомиться с текстом информации, которую необходимо законспектировать;
- выделить опорные точки текста, главные факты, выводы, идеи, ключевые понятия выписать их;
- определить последовательность изложения информации;
- составить план конспекта в виде схемы;
- начать запись конспекта с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания);
- осуществить запись по абзацам, сопровождая основные мысли примерами, таблицами;
- выделить особо значимые места конспекта цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

4.4. Методические рекомендации по составлению планов

1. Внимательно прочитать текст.
2. Разделить текст на логически законченные части, выделить в каждой из них главную мысль.
3. Озаглавить части.
4. В каждой части выделить несколько положений, развивающих главную мысль.

4.5. Методические рекомендации по работе с учебником

1. Прочитать весь текст, составить целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях. Внимательно рассмотреть карты, схемы, чертежи, таблицы и другие иллюстрации.
2. Обратить внимание на выделенные в тексте новые понятия. Формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты, хронологию.
3. Составить развернутый план, это поможет в осмыслении научной информации.
4. Вспомнить, что изучалось ранее по данной тематике. Иногда необходимо восстановить в памяти базовые положения, принципы, законы, понятия.
5. Постараться связать учебную информацию с современностью, определить значение новых знаний для будущей профессиональной деятельности.
6. В случае необходимости обратиться к тематическим словарям, предметным и географическим указателям, энциклопедиям. Выписать новые понятия, термины иностранного происхождения, произнести их вслух.
7. Проверить, как усвоен новый материал, пересказать его, пользуясь планом, затем без него.
8. Подготовить ответы на вопросы и задания, которые помещены в конце параграфа, главы.
9. Выполнить задания, предложенные преподавателем.

4.6. Методические рекомендации по подготовке презентации

Презентация (от английского слова – представление) – документ или информационный продукт (как сочетание текста, гипертекстовых ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда), предназначенный для представления аудитории полноценной информации об объекте презентации в удобной форме.

Цель презентации как формы контроля – оценить степень владения работы с информацией, использования приемов и методов её обработки и передачи.

Подготовка и создание презентации осуществляется студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Рекомендуемый алгоритм работы по созданию презентации:

- изучить материалы темы, работая с основной и дополнительной литературой;
- структурировать информацию, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации отобразить на слайде;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Как правило, объём презентации устанавливается исходя из объёмов учебной информации, необходимой для передачи слушателям (рекомендуется осуществлять расчёт временных затрат исходя из равенства: 1 слайд ≈ 40 секунд), однако целесообразно в структуру презентации включить следующие слайды:

– титульный слайд с названием темы и автором-исполнителем;

– содержание (в том случае, если есть необходимость структурировать информацию в определённые блоки, либо объём информации велик);

– цель и задачи проводимой работы;

– ход и результаты (основная полученная информация) исследования;

– выводы;

– список использованных источников.

При работе над созданием презентации следует придерживаться следующих рекомендаций:

Не рекомендуется:

- перегружать слайд текстовой информацией;
- использовать блоки сплошного текста;
- использовать анимационные и текстовые возможности, которые будут отвлекать от содержания презентации;
- в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
- использовать переносы слов;
- использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков.

Рекомендуется:

- единая стилистика оформления всех слайдов презентации;
- максимум трёхцветная компоновка слайда (фон, текст, заголовок);
- сжатость и краткость изложения при максимальной информативности текста;
- комфортная для восприятия текстовая информация (размер шрифта для заголовков – не менее 24, для основного текста – не менее 18);
- использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
- горизонтальное расположение текстовой информации;
- использование табличного формата предъявления материала;
- основную идею абзаца располагать в самом начале – в первой строке абзаца;
- использование такой компоновки слайда, при котором на слайде только заголовок, изображение (фотография, рисунок, диаграмма, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

После создания презентации и её оформления, рекомендуется отрепетировать её показ и своё выступление.

4.7. Методические рекомендации по подготовке доклада

Подготовка доклада – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на практическом (семинарском) занятии.

Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Доклад отличается от рефератов не только объёмом информации, но и её характером – они дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами.

Чаще всего доклад оформляется письменно и/или включает элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию, презентации).

Рекомендуемое время на озвучивание доклада – до 10 минут.

При подготовке доклада целесообразно придерживаться следующего алгоритма работы:

- уточнить и сформулировать тему доклада и его содержание;
- подобрать необходимую литературу (для более полного получения информации рекомендуется использовать несколько источников);
- тщательно изучить отобранный теоретический материал (рекомендуется работать с карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения, и уточняя неясные термины и понятия);
- составить план доклада;
- написать текст доклада (при необходимости сопроводить его рисунками и схемами);
- составить список литературы, которой пользовались при подготовке доклада.
- прочитать написанный текст и постараться его пересказать, выбирая самое основное, подтверждая его фактами и/или примерами из жизни или практики профессиональной деятельности (особо важные места доклада стараться выделять паузой или интонацией);
- при необходимости (при наличии соответствующего требования преподавателя) оформить доклад и/или необходимые элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию, презентации).

5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 672 с. — ISBN 978-5-906839-91-6. URL: https://www.iprbookshop.ru/68541.html.
2. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Вузовское образование, 2020. URL: https://www.iprbookshop.ru/88459.html.
3. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-907225-08-4. URL: https://www.iprbookshop.ru/88520.html.
4. Брызгалов, И. В. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Брызгалов ; под редакцией В. Л. Назаров. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 96 с. — ISBN 978-5-7996-1092-0. URL: https://www.iprbookshop.ru/66225.html.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/88521.html.
6. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности: монография / О.Н. Бацина, А.В. Данилова, Н.Ю. Дрейко, Ф.Д. Мухамитянов, – Пермь: От и ДО, 2017.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/98647.html.
8. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010.
9. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; перевод И. Шаробайко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/57797.html.

10. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие. – М.: Академия, 2013. – 304 с.

11. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2010.

12. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-7638-4185-5. URL: https://www.iprbookshop.ru/100034.html.

13. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры: учебно-метод. пособие / А.И. Попова, Л.В. Бузмакова, А.Е. Ардашев, Л.В. Родыгина. – Ижевск.: Удм. Ун-т, 2010.

14. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014.

15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. URL: https://www.iprbookshop.ru/104667.html.

16. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html.

17. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев [и др.] ; под редакцией С. Н. Бубки, В. Н. Платонова. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 480 с. — ISBN 978-5-9500183-4-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/83624.html.

18. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/121108.html.

19. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 328 с. — ISBN 978-5-907225-66-4. URL: https://www.iprbookshop.ru/110431.html.

20. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе : учебное пособие / О. В. Морозова, Н. В. Ермолина, Н. А. Зинчук [и др.]. — Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. — 89 с. — ISBN 978-5-9926-1252-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/108844.html.

21. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Неверковича С.Д. – М.: Академия, 2010.

22. Педагогика физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. — 125 с. URL: https://www.iprbookshop.ru/95413.html.

23. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014.

24. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. URL: https://www.iprbookshop.ru/119191.html.

25. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-двоеборцев и ее особенности в сноубординге, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 278 с. — ISBN 978-5-9500180-3-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/77239.html.

26. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 384 с. URL: https://www.iprbookshop.ru/57795.html.

27. Практическая спортивная медицина для тренеров / М. Г. Авдеева, М. В. Арансон, Э. Н. Безуглов [и др.] ; под редакцией Г. А. Макаровой. — 1 — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-85-5. URL: https://www.iprbookshop.ru/121107.html.

28. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика: учебная книга / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

29. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки : учебник - М : "Буки и Веди", 2015.

30. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020 URL: https://www.iprbookshop.ru/109711.html

31. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и сноубординге : учебное пособие / Е. А. Реуцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 103 с. — ISBN 978-5-91930-176-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/121204.html.

32. Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в сноубординге : учебное пособие / Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-91930-181-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/121210.html.

33. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Сергеева и др. Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для учреждений высшего проф. образования / Под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2012.

34. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. URL: https://www.iprbookshop.ru/104666.html.

35. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Спорт, 2017. – 620 с. – 30 экз. URL: https://www.iprbookshop.ru/119190.html.

36. Специальная подготовленность высококвалифицированных сноубордистов и технология ее повышения в годичном макроцикле / В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-91930-103-5. URL: https://www.iprbookshop.ru/95618.html.

37. Сусикова, Т. С. Экономика физической культуры и спорта : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 179 с. — ISBN 978-5-91930-138-7. URL: https://www.iprbookshop.ru/109718.html.

38. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов/под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд.. испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017.

39. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Сов. спорт, 2006.

40. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — ISBN 978-5-906839-21-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/55591.html.

41. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010.

42. Фонарев Д.В. Тексты лекций по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: учебное пособие. – Чайковский, 2015.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2014.

44. Финансовая грамотность : учебник / Ю. Р. Туманян, О. А. Ищенко-Падукова, А. Н. Козлов [и др.]. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 212 с. — ISBN 978-5-9275-3558-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/107990.html.

Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. URL: https://www.iprbookshop.ru/91118.html.

2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта [Текст]: учеб. пособие / Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. – М.: Спорт, 2020.

3. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/43905.html.

4. Горская, И. Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, О. В. Кайгородцева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-180-6. URL: https://www.iprbookshop.ru/121200.html.

5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. URL: https://www.iprbookshop.ru/98644.html.

6. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016. — 236 с. — ISBN 978-985-503-554-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/67658.html.

7. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. URL: https://www.iprbookshop.ru/70784.html.

8. Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В. Стратегия подготовки лидеров мирового биатлона к главному старту сезона с учетом современной системы соревнований. [Текст]: монография / Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В. - К : ФОП "Зубрілов", 2018.

9. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под редакцией Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. — 16-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-77-0. URL: https://www.iprbookshop.ru/116355.html.

10. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-16-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/94127.html.

11. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки : учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. URL: https://www.iprbookshop.ru/91573.html.

12. Магомедов, Р. Р. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой : монография / Р. Р. Магомедов, О. В. Адамова ; под редакцией Н. Б. Ромаевой. — Ставрополь : Ставролит, 2017. — 171 с. — ISBN 978-5-903998-78-4. URL: https://www.iprbookshop.ru/117387.html.

13. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. URL: https://www.iprbookshop.ru/98646.html.

14. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ : учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-9227-0763-3. URL: https://www.iprbookshop.ru/78592.html.

15. Основы антидопингового обеспечения спорта / Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов, Л. В. Веселова [и др.] ; Безуглова ред.. — Москва : Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1. URL: https://www.iprbookshop.ru/88473.html.

16. Пащенко, А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе : учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 85 с. — ISBN 978-5-00047-610-9. URL: https://www.iprbookshop.ru/118984.html.

17. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов : Настольная книга тренера. В 2 томах / В. Н. Платонов. - Москва : ООО "Принтлето", 2021.

18. Подготовка сноубордистов на основе сопряжения навыков стрельбы и гоночной выносливости / А. Э. Болотин, И. В. Переверзева, С. А. Дементьева [и др.]. — Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2021. — 245 с. URL: https://www.iprbookshop.ru/121276.html.

19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2013.

20. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. URL: https://www.iprbookshop.ru/123428.html.

21. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. URL: https://www.iprbookshop.ru/121213.html.

22. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html.

23. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 121 с. URL: https://www.iprbookshop.ru/95434.html.

24. Филиппов С.С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009.

25. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник / В. Н. Шебеко. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 280 с. — ISBN 978-985-06-3339-2. URL: https://www.iprbookshop.ru/120142.html.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.04 СПОРТ
профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

1. Особенности физической подготовки спортсмена в могуле.
2. Оценка координационной подготовленности спортсмена-горнолыжника.
3. Обучение технике горнолыжного спорта средствами подвижных игр на учебно-тренировочном этапе.
4. Физическая подготовка спортсменов высокой квалификации в санном спорте.
5. Формирование координационных способностей у юных спортсменов ски-кросса на тренировочном этапе спортивной подготовки.
6. Методика физической подготовки сноубордистов высокой квалификации.
7. Оценка силовой подготовленности спортсмена.
8. Тестирование силовой подготовленности в педагогическом контроле.
9. Текущий контроль подготовленности квалифицированных спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина.
10. Методика воспитания скоростных способностей сноубордистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
11. Оценка уровня выносливости (на примере избранного вида спорта).
12. Тестирование выносливости в педагогическом контроле.
13. Оценка уровня быстроты.
14. Развитие скоростных способностей сноубордистов на этапе начальной подготовки
15. Обучение технике сноубординга детей на этапе начальной специализации.
16. Определение доминирующего способа передвижения лыжника-двоеборца по трассе.
17. Тестирование быстроты в педагогическом контроле.
18. "Анализ сочетания нагрузок в структуре микроцикла".
19. Совершенствование технической подготовки сноубордистов на учебно-тренировочном этапе.
20. Построение формирующего (развивающего) микроцикла.
21. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей сноубордистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Особенности физической подготовки спортсмена в могуле.
23. Анализ результатов соревновательной деятельности спортсмена.
24. Формирование координационных способностей у юных спортсменов ски-кросса на тренировочном этапе спортивной подготовки.
25. Оценка соревновательной деятельности и выявление слабых сторон подготовленности.
26. Обучение технике игры в хоккей с шайбой детей на этапе начальной специализации.
27. Оценка эффективности решения задач на этапе подготовки.
28. Основы этапного контроля.
29. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей сноубордистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

30. Оценка технической подготовленности спортсмена.

31. Сущность мероприятий отбора в системе подготовки спортсмена.

32. Методика развития скоростных способностей сноубордистов на учебно-тренировочном этапе.

33. Организация и результаты мероприятий отбора в управлении системой подготовки спортсмена.

34. Физическая подготовка спортсменов высокой квалификации в санном спорте.

35. Основы анализа спортивной техники.

36. Аналитическая работа тренера в ходе обучения двигательным действиям и совершенствования технического мастерства.

37. Развитие координационных способностей сноубордистов этапа начальной подготовки.

38. Оценка эффективности психологической подготовки.

39. Виды подготовки спортсмена, их вклад в интегральную подготовленность.

40. Технико-тактическая подготовка квалифицированного спортсмена в ски-кроссе.

41. Анализ вклада одного компонента в результат соревновательной деятельности представителя комплексных видов спорта.

42. Виды подготовки спортсмена, их вклад в интегральную подготовленность.

43. Оценка соревновательной деятельности лыжника-двоеборца в индивидуальной гонке с раздельного старта.

44. Оценка реализации методики прыжковой подготовки лыжников-двоеборцев.

45. Анализ решения задач на этапе подготовки.

Приложение Б

Образец оформления календарного плана

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

на 20_ – 20__ учебный год

Наименование этапа	Срок выполнения этапа
1. Выбор и утверждение темы, определение целей и задач исследования, планирование работы	
2. Составление списка литературы. Обоснование актуальности проблемы исследования. Определение основных рабочих понятий	
3. Написание теоретической части работы, формулировка гипотезы исследования	
4. Анализ методов и методик, применяемых для решения аналогичных проблем. Составление программы исследования	
5. Проведение исследования	
6. Обработка, описание и анализ данных, формулировка предварительных выводов	
7. Подготовка письменного проекта ВКР, оформление библиографического списка, приложений	
8. Предварительная оценка степени готовности ВКР (предварительная защита с получением допуска к защите работы)	
9. Окончательное оформление работы, представление ее для оценки руководителю ВКР	
10. Ознакомление обучающегося с отзывом руководителя ВКР	
11. Защита ВКР	

Зав. кафедрой _____ _____
подпись Ф.И.О.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Образец оформления задания на выпускную квалификационную работу

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС»)

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой СКЗВС
Фендель Т.В._____
«_____»_____20___г

ЗАДАНИЕ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ

ФИО обучающегося: Петров Николай Петрович

Наименование темы: Формирование техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом лыжников-двоеборцев 13-14 лет

Цель исследования: повысить уровень технической подготовленности лыжников-двоеборцев на основе применения комплекса упражнений, направленного на формирование техники одновременного двухшажного конькового хода.

Задачи исследования:

1. Изучить техническую подготовку лыжников-двоеборцев;
2. Разработать комплекс упражнений для формирования техники одновременного двухшажного конькового хода;
3. Оценить уровень технической подготовленности после применения комплекса упражнений, направленного на формирование техники одновременного двухшажного конькового хода.

Основные этапы работы:

На первом этапе исследования будет проводиться анализ литературных источников. Формулировка темы, цели, задач исследования, выбор методов исследования.

На втором практическом этапе, будет оценена техника одновременного двухшажного хода, разработан и внедрен комплекс упражнений, направленный на формирование техники одновременного двухшажного конькового хода.

На третьем этапе будет осуществляться обработка и анализ результатов исследования, формулировка выводов.

Задание по разделам работы: в первой главе описать возрастные особенности юных лыжников-двоеборцев, техническую. подготовку лыжников-двоеборцев, современные требования к технической подготовке в лыжных гонках, характеристику конькового хода в лыжных гонках. Во второй главе определить цели и задачи исследования, выявить методы исследования и расписать их. В третьей главе разработать комплекс упражнений, для формирования техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом. Оценить эффективность разработанного нами комплекса упражнений. В заключении представить выводы по решению каждой из задач. В списке литературы использовать желательно источники за последние 5 лет; всего должно быть не менее 30 источников.

Рекомендуемая литература:

1) И.М.Бутин. Лыжный спорт: Учебник. - М.:Владос–пресс, 2003. – 192с.

2) Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т. И. Раменская. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 226 с.

3) Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с., ил.

4) Врублевский Е.П., Лихачёв О.Е., Врублевская Л.Г. Выпусная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: Учебное пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 228 с., ил.

Руководитель ВКР
к.п.н., доцент _____ Иванов П.И.
Задание получил: _____ Петров Н.П.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Образец оформления отзыва руководителя

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС»)

ОТЗЫВ
на выпускную квалификационную работу
Петрова Николая Петровича
очная форма обучения,
направление подготовки 49.03.04 Спорт
профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

на тему: «Формирование техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом лыжников-двоеборцев 13-14 лет**»**

Петров Николай Петрович из спортивной семьи, не раз совместно с родителями вставал на пьедестал на Зимних сельских играх по программе «Спортивная семья». В академию Николай поступил после окончания СШОР г. Пермь. Став студентом нашего ВУЗа, продолжил заниматься лыжными гонками, но не профессионально, отдав предпочтение учёбе. Совместно с руководителем определились с темой выпускной квалификационной работы, определили упражнения для формирования (закрепления) техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом. Проработав большое количество современной научно-методической литературы, Николай Петрович обосновал выбор данной темы исследования и проблему формирования одновременного двухшажного конькового хода.

В процессе написания работы с особой серьёзностью подошёл к оценке техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом юных лыжников-двоеборцев на лыжной базе СШОР «Старт» г. Пермь во время производственной тренерской практики, пригласив в качестве экспертов трёх тренеров высокой квалификации, а четвёртым экспертом был сам.

В процессе выполнения работы Петров Николай Петрович зарекомендовал себя как вдумчивый, умеющий самостоятельно работать исполнитель. При использовании метода экспертных оценок, Николай самостоятельно осваивал требования к данному методу исследования, высчитывал согласованность мнений экспертов.

Петров Николай Петрович вполне подготовлен к самостоятельной работе, решению задач в профессиональной сфере деятельности, обладает способностью к саморазвитию, зарекомендовал себя перспективным исследователем. За период выполнения выпускной квалификационной работы он проявил увлеченность работой, ответственность, показал умение творчески мыслить.

Выполненную выпускную квалификационную работу как результат освоения основной профессиональной образовательной программы считаю законченной, соответствующей требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, выполненной на высоком уровне с оценкой «отлично».

Руководитель ВКР
к.п.н., доцент _____ Иванов П.И.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

Допуск к защите:
Зав. кафедрой СКЗВС
_____ Т.В. Фендель
«____»_____ 202__г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по направлению подготовки 49.03.04 Спорт
профиль «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННЫМ ДВУХШАЖНЫМ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ 13-14 ЛЕТ

Исполнитель: _____Петров Николай
студент 41 группы подпись, дата Петрович
очной формы обучения

Руководитель ВКР: _____Иванов Петр
подпись, дата Иванович

Должность, уч. степень,
уч. звание

Чайковский 202_

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Образец оформления оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ……. 4

1 ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ 13-14 ЛЕТ ……...……... 7

1.1 Характеристика вида спорта «Лыжное двоеборье»…...……. 7

1.2 Возрастные особенности юных спортсменов……... 13

1.3 Характеристика техники одновременного двухшажного конькового хода лыжников-двоеборцев 13-14 лет……..... 14

1.4 Техническая подготовка лыжников-двоеборцев 13-14 лет……..……. 23

2 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…….…… 30

2.1. Цель и задачи исследования……...30

2.2 Методы исследования…… 30

2.3 Организация исследования……... 34

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…….. 37

3.1 Результаты теоритического анализа технической подготовки лыжников-двоеборцев 13-14 лет……... 37

3.2 Разработка методики обучения технике передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом лыжников-двоеборцев 13-14 лет……..….....40

3.3 Результаты экспериментального исследования…….. 46

ВЫВОДЫ…….. 51

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……..... 52

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Примеры структуры основной части выпускных квалификационных работ

Пример 1. Структура основной части экспериментальной работы методического типа

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ сноубордистов

1.1 Техническое мастерство биатлониста и его составляющие

1.2 Особенности построения годичного цикла тренировки в сноубординге

1.3 Формирование технического мастерства биатлониста в годичном цикле тренировки

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования (перечень и краткая характеристика методов исследования)

2.2 Организация исследования (база, контингент, этапы исследования, характеристика программы спортивной подготовки сноубордистов на этапе высшего спортивного мастерства)

3 АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Анализ и обобщение теоретических подходов к планированию спортивной подготовки сноубордистов

3.2 Динамика результатов тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных сноубордистов

3.3 Обоснование эффективности программы спортивной подготовки сноубордистов на этапе высшего спортивного мастерства

Пример 2. Структура основной части экспериментальной работы научно-методического типа

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СНОУБОРДИНГА

1.1 Характеристика техники основных видов конькового хода

1.2 Методические основы обучения одновременному одношажному коньковому ходу

1.3 Особенности спортсменов подросткового возраста, обуславливающие особенности процесса обучения

2 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ...

2.1 Цель и задачи исследования

2.2 Методы исследования

2.3 Организация исследования

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Результаты оценки исходного уровня силовых способностей

3.2 Экспериментальная методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода спортсменов подросткового возраста

3.3 Анализ результатов внедрения в тренировочный процесс экспериментальной методики обучения технике одновременного одношажного конькового хода спортсменов подросткового возраста

Пример 3. Структура основной части теоретической работы

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ

1.1 Характеристика спортивной подготовки в лыжных гонках

1.2 Физическая подготовка юных лыжников-двоеборцев

1.3 Теоретические основы скоростно-силовой подготовленности юных лыжников-двоеборцев в подготовительной периоде

Заключение по главе 1

2 МЕТОДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ

2.1 Методика скоростно-силовой подготовки лыжников-двоеборцев

2.2 Результаты оценки скоростно-силовой подготовленности юных лыжников-двоеборцев

Заключение по главе 2

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Образец оформления списка литературы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеев, А. А. Морфологические особенности лыжников-двоеборцев I-II спортивных разрядов / А. А. Авдеев // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2006. – № 3(20). – С.12-13. – ISSN 1813-1700.
2. Антонов, М. Ф. Научно-методическое обоснование развития скоростно-силовых способностей лыжников-двоеборцев / М. Ф. Антонов, Ж. В. Перстерева, С. В. Бирюков // Вестник Витебского университета. – 2000. – № 4(18). – С. 38-44. – ISSN 2074-8566.
3. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья : монография/ В. Ю. Байковский, Т. В. Байковская. – Москва : ТВТ Дивизион, 2015. – 278 с. – ISBN 978-5-98724-072-4.
4. Бахчеван, Е. Л. Молекулярно-генетические маркеры адаптации к гипоксии у спортсменов / Е. Л. Бахчеван, С. В. Чеботарь // Вестник одесского национального университета. 2015. – Т. 20, № 1(36). – С. 69-81. – ISSN 2077-1746.
5. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Академия, 2008. – 412 с. – ISBN 978-5-7695-4782-9.
6. Беляева, Н. А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде : учебно-методическое пособие / Н. А. Беляева. – Москва : ГУУ, 2012. – 50 с. – ISBN 978-5-215-02400-3.
7. Бурых, Э. А. Различия в стратегиях и возможностях адаптации человека к гипоксическому воздействию / Э. А. Бурых, С. И. Сороко //Физиология человека. – 2007. – Т. 33, № 3. – С.63-74. – ISSN 0131-1646.
8. Варфоломеева, Л. А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-двоеборцев на этапе подготовки к высшим достижениям / Л. А. Варфоломеева // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 15-18. – ISSN 2075-5279.