МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Г.М. Юламанова

ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры)

Уфа 2024

УДК 378.016:796
ББК74.480.278
П 44

Подготовка и оформление выпускных квалификационных работ по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры) Направленность (профиль) Инновационные технологии в физической культуре и спорте [текст]: методическое пособие для обучающихся / сост. Г.М. Юламанова. - Уфа, БГПУ, 2024.- 100 с.

Методическое пособие разработано в целях оказания помощи студентам в подготовке и защите выпускных квалификационных работ.

В пособии представлены требования к выполнению выпускных квалификационных работ с методическими рекомендациями.

Методическое пособие предназначено для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ 3
ВВЕДЕНИЕ 4
ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ 6
1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам 6
1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы 8
ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ 10
2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера 10
2.2. Содержание разделов выпускной квалификационной работы 11
2.3. Правила оформления выпускной квалификационной работы 22
ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТИ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ 27
3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю 27
3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы 30
3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы 31
3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ 32
ПРИЛОЖЕНИЯ 38

ВВЕДЕНИЕ

Обязательной составляющей итоговой аттестации для выпускников магистратуры является защита выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР представляет собой законченный научный труд, содержащий результаты теоретического и эмпирического изучения проблемы. Она выполняется на заключительном этапе обучения, представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую разработку и решение выпускником актуальной проблемы по интересующей его теме. ВКР является закономерным итогом целенаправленной подготовки студента к профессиональной деятельности и должна отражать уровень сформированности исследовательских умений выпускника, степень его готовности к решению профессиональных задач. Защита ВКР осуществляется на заседании государственной экзаменационной комиссии. По ее результатам выставляется оценка.

Целью ВКР является:

1) систематизация и углубление теоретических знаний в области физкультурного образования, а также практических умений и навыков применения их при решении конкретных задач;

2) совершенствование и закрепление сформированных в процессе обучения умений и навыков научно-исследовательской работы, приобретение самостоятельного опыта научного исследования;

3) овладение методикой исследования, обобщение и логически обоснованное, аргументированное описание полученных результатов и выявленных закономерностей, а также подготовка на их основе необходимых выводов.

Тематика ВКР разрабатывается выпускающей кафедрой, принимающей участие в реализации основной образовательной программы подготовки магистратуры, и утверждается ученым советом факультета физической культуры. Тема ВКР утверждается в начале первого семестра.

Тема ВКР должна быть посвящена актуальным с точки зрения

современной науки вопросам и сформулирована таким образом, чтобы в ней максимально конкретно отражалась основная идея работы и центральная проблема. Тематика выпускной квалификационной работы должна отражать потребности и запросы региона и учитывать последние достижения науки и практики в сфере физической культуры и спорта. Содержание ВКР должно соответствовать проблематике дисциплин предметной подготовки в соответствии с ФГОС ВО.

После выбора темы магистрант подает заявление на имя заведующего кафедрой о закреплении темы ВКР. Для подготовки ВКР каждому студенту назначается руководитель из числа ведущих преподавателей кафедр.

Закрепление темы, научного руководителя оформляется по предложению кафедры, на основании которого издается соответствующий приказ ректора.

Руководитель ВКР выдает студенту задание на выполнение работы, оказывает помощь в разработке календарного графика ее выполнения, рекомендует основную литературу и другие источники по теме исследования, проводит систематические консультации, проверяет выполнение работы (по частям и в целом), оформляет отзыв о ВКР. Задание на ВКР считается рабочим документом кафедры, предназначенным для текущего контроля хода выполнения работы. Сроки выполнения ВКР определяются учебным планом и графиком учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Содержание выпускной работы должно соответствовать проблематике дисциплин профессионального блока в соответствии с ФГОС ВО.

ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам

Требования к содержанию, объему и структуре ВКР магистранта определяются на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки и рекомендаций по оформлению ВКР БГПУ им. М. Акмуллы.

В ходе подготовки и защиты ВКР магистрант должен продемонстрировать:

- умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи исследования на основе анализа учебной, научной и методической литературы, материалов отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования;
- умение разрабатывать программы действий по построению модели образовательной, тренировочной системы;
- организовывать и осуществлять экспериментальные исследования;
- осуществлять необходимую обработку полученных результатов;
- интерпретировать и оформлять результаты исследования;
- делать выводы и давать практические рекомендации.

ВКР имеет определенную структуру, она состоит из нескольких взаимосвязанных частей, из которых обязательными являются следующие:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- выводы;
- список использованной литературы;
- приложение.

1. Титульный лист оформляется по образцу (образцы документов представлены в методических рекомендациях по написанию и оформлению ВКР).

2. Оглавление - это перечень заголовков и подзаголовков работы. Заголовки и подзаголовки должны точно повторяться при написании названий разделов работы в тексте, с указанием страниц. Сокращение заголовков не допускается. Названия глав пишутся прописными буквами, названия разделов пишутся строчными буквами.

3. Основная функция введения – дать общее представление о ВКР и помочь читателю понять замысел проведенного исследования. Оно включает в себя следующие пункты:

- актуальность исследования;
- гипотеза исследования;
- цель и задачи исследования;
- объект и предмет исследования;
- теоретические основы исследования;
- научная новизна исследования;
- теоретическая значимость проведенного исследования;
- практическая значимость исследования;
- положения, выносимые на защиту;
- апробация результатов исследования;
- база исследования;
- структура работы.

Объем введения обычно составляет 3-4 страницы.

4. Основная часть. Текст основной части, как правило, содержит три главы. В теоретической части работы описывается отражение исследуемой проблемы в научной литературе. Это может быть история вопроса или критический обзор научной литературы, включающий современный этап в изучении данной проблематики. На основании рассмотренных точек зрения автор работы должен сформулировать свою позицию по данному вопросу и описать непосредственный объект

изучения. Эта часть работы является необходимой теоретической базой для дальнейшего практического анализа. Практическая часть представляет собой анализ фактического материала, обоснование содержания проекта, описание проекта в котором раскрываются возможные пути практического применения результатов исследования. В части должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования. Все приведённые в работе таблицы и рисунки должны быть оформлены согласно требованиям.

5. Выводы. Подведение итогов работы и оценка полученных результатов представляются в выводах, в которых должны быть представлены результаты исследования, причем следует помещать даже те из них, которые не соответствует первоначальным представлениям автора работы по данному аспекту. В выводах могут быть представлены цифровые данные, но, желательно, в небольшом количестве. Также в выводах могут быть представлены практические рекомендации, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе.

6. Список использованных источников. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или выдержки, из которого цитировались, а также простое упоминание фамилии автора, должен быть помещен в список использованных источников с полным библиографическим описанием. Раздел «Список использованных источников» составляется в алфавитном порядке.

1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы

Процесс подготовки выпускных квалификационных работ можно условно разделить на следующие этапы:

1. Выбор темы выпускной квалификационной работы.
2. Разработка задания и календарного плана выполнения работы.
3. Изучение научно-методической литературы по теме исследования.
4. Определение объекта и предмета исследования.
5. Формулирование гипотезы исследования.
6. Определение цели и задач исследования.

7. Выбор методов исследования, адекватных поставленным задачам.

8. Проведение исследовательской части работы.

9. Математико-статистическая обработка результатов исследований.

10. Обобщение и интерпретация полученных данных.

11. Формулирование выводов и практических рекомендаций.

12. Научное и техническое оформление работы.

13. Подготовка доклада по существу работы и наглядности (презентации) к защите работы.

14. Защита.

Выбор темы выпускной квалификационной работы – одна из наиболее ответственных задач, от результата решения которой зависит успех работы в целом. Количество тем, требующих разработки, и теоретически, и практически неисчерпаемо. Тематика выпускных квалификационных работ разрабатывается и ежегодно обновляется выпускающей кафедрой.

Тема работы должна выбираться по собственному желанию исполнителя. В отдельных случаях студенты могут предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Выбранные студентами темы и назначенные научные руководители утверждаются соответствующими кафедрами и оформляются протоколом.

После выбора темы студент с помощью научного руководителя составляет подробный календарный план с указанием сроков выполнения отдельных разделов выпускной квалификационной работы, этапов проведения педагогических наблюдений, экспериментов и т.п. Студенты не реже одного раза в месяц должны отчитываться перед научным руководителем, который обязан следить за ходом подготовки работы и информировать об этом заведующего кафедрой.

ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера

В структурном отношении выпускная квалификационная работа экспериментально-исследовательского характера состоит, как правило, из следующих разделов и элементов, которые имеют следующий примерный объём выпускной квалификационной работы

Титульный лист

ВВЕДЕНИЕ……	8-9 с.
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ……...	35-40с
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ……..	1-2с
ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ…….	20-30с
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ…….	1-2с
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…	10-15с
ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ……	1-2с
ВЫВОДЫ……	1-2с
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ……...	1-2с
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…… не менее 80 источников	
ПРИЛОЖЕНИЯ…….	

2.2. Содержание разделов выпускной квалификационной работы

На титульном листе указывают название вуза, в котором выполнялась работа, факультета, кафедры, тему работы, фамилию и инициалы исполнителя работы, ученое звание и ученую степень научного руководителя. Образец титульного листа приведен в приложении 1.

Оглавление - это перечень заголовков и подзаголовков работы. Заголовки и подзаголовки должны точно повторяться при написании названий разделов работы в тексте, с указанием страниц. Сокращение заголовков не допускается.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия разделов пишутся строчными буквами. Примерная структура оглавления приводится в **приложении 2**.

Содержание ВВЕДЕНИЯ

Назначение введения - характеризовать современное состояние проблемы, которой посвящена работа.

Введение должно давать общее представление о выполненной работе.

В ведении обязательно раскрывается актуальность выбранной темы исследования. Актуальность – это обоснование общественной значимости и необходимости предпринятого исследования в соответствии с предложенной темой ВКР. Обычно приводится краткая информация о важности данной проблемы и несколькими выражениями логически связывается или обосновывается предпринятое автором практическое исследование, подчеркивается оригинальность и научная новизна. Теоретическая и практическая значимость исследования должна отражать, что данные научные наблюдения вносят определенный вклад в проблему изучения, а также могут быть использованы в практической работе методиста, тренера или учителя физической культуры при работе с детьми.

В выпускной квалификационной работе во введении необходимо чётко сформулировать цель работы исходя из названия, объекта и предмета исследования. В качестве примера можно привести несколько вариантов

постановки цели в работе:

- обосновать и экспериментально апробировать комплекс упражнений направленный на воспитание скоростных способностей учащихся 9-х классов общеобразовательной школы;

- выявить влияние занятий аэробикой на динамику координационных способностей детей старшего школьного возраста;

- определить экспериментальным путём эффективность предложенной методики восстановления после выполнения физических нагрузок субмаксимальной мощности.

Задачи отражают компоненты реализация цели, они должны быть сформулированы чётко и лаконично. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «Проанализировать», «Выявить…», «Разработать…», «Установить…» и т.п. Например:

- проанализировать литературу по теме исследования;

- разработать комплексы физических упражнений, направленных на повышение скоростных способностей школьников;

- установить зависимость результатов в беге на короткие дистанции и результатов в прыжках в длину;

- экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. И т.п.

Объектом исследования в выпускных квалификационных работах по профилю «Физическая культура» в большинстве случаев является учебно-воспитательный, тренировочный, учебно-организационный процесс, а в рамках этих процессов определяется предмет исследования. Например: Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Предмет исследования: разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции спортивному по туризму.

Гипотеза работы формулируется в виде ожидаемых результатов.

Например: предполагалось, что процесс воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проходить более эффективно, если в тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений (приложение 3).

Содержание ПЕРВОЙ ГЛАВЫ

Данная глава отражает результаты первого подготовительного этапа работы автора. В этой главе подводится итог работы над доступной научно-методической литературой, определяется исходная установка для исследования: есть ли специальная литература по исследуемой проблеме какие вопросы проблемы получили полное, а какие частичное освещение в литературе, какие методы при этом использованы; в чем достоинства и недостатки проведенных другими авторами исследований (приложение 4).

В первой главе выпускной квалификационной работы «Обзор литературных источников по теме исследования» анализируются литературные источники, прямо или косвенно относящиеся к выбранной автором теме. Главное условие написания этой главы состоит в том, чтобы на современном уровне развития научных представлений осветить состояние затронутого вопроса. Показываются мнения различных авторов, специалистов, сопоставляются результаты их исследований, полученные в разное время. Обзор литературы не должен быть написан так, чтобы он выглядел как автоматически переписанное из других источников. Каждый раз, когда автор работы пользуется чужими фактами, суждениями, необходимо ссылаться на автора и год источника. Таким образом, из работы должно быть совершенно ясно, в каком месте студент пользуется положениями, заимствованными из литературных источников, а где он приводит свои собственные мысли, заключения, соображения.

В работе используются ссылки, которые требуют особого оформления в зависимости от того, к какому виду они относятся. По месту расположения относительно основного текста выпускной квалификационной работы библиографические ссылки бывают: I) внутритекстовые, т.е. являются неразрывной частью основного текста; 2) подстрочные, т.е. вынесенные из

текста вниз страницы; 3) затекстовые, т.е. вынесенные за текст всего произведения или его части.

В выпускных квалификационных работах допускаются затекстовые ссылки

Затекстовые ссылки указывают на источник цитаты с отсылкой к пронумерованному списку литературы, помещенному в конце выпускной квалификационной работы. Данный вид ссылки считается наиболее экономным. При отсылке к произведению, описание которого включено в библиографический список, в тексте документа после упоминания о нем (после цитаты из него), проставляют в квадратных скобках номер, под которым оно значится в библиографическом списке. Например: [27, 35], что означает: 27 источник, 35 источник.

При изложении в квалификационной работе противоречивых мнений необходимо приводить ссылки на ученых и практиков. Если в работе критически рассматривается точка зрения кого-то из них, то его мысль следует излагать без сокращений, т. е. необходимо приводить цитаты. Обязательным, при наличии различных подходов к решению изучаемой проблемы, является сравнение рекомендаций, содержащихся в действующих инструктивных материалах и работах различных авторов. Только после этого следует обосновывать свое мнение по спорному вопросу или соглашаться с одной из уже имеющихся точек зрения, выдвигая в каждом из случаев соответствующие аргументы.

Тщательный анализ и сопоставление результатов исследований других авторов позволяет выявить противоречия и мало изученные стороны проблемы, что дает возможность автору роботы конкретизировать задачи исследования.

Содержание ВТОРОЙ ГЛАВЫ (приложение 5)

В главе II «**ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ» необходимо привести те методы исследования, которые непосредственно применялись в работе. Если в первой главе основным методом исследования является анализ научно-методической литературы, то во второй главе, в зависимости от темы ВКР, соответственно цели и задач исследования в работе могут применяться самые разнообразные методы:

− анализ документальных и архивных материалов;

− педагогическое наблюдение;

− беседа, интервью и анкетирование;

− контрольные испытания;

− хронометрирование;

− экспертное оценивание;

− педагогический эксперимент;

− математико-статистические методы исследования.

Кроме того, в области физического воспитания и спорта могут использоваться в каждом конкретном случае самые разнообразные приёмы, способы и методики регистрации и сбора информации (физиологические, психологические, биомеханические, медицинские и др.

При обозначении метода исследования в работе, например – анализа документальных и архивных материалов необходимо отразить какие конкретно материалы изучались, за какой период, что именно анализировалось (динамика спортивных результатов, динамика нагрузок, посещаемость уроков, оценка технического мастерства и т.п.).

В педагогическом наблюдении рекомендуется указывать конкретный предмет наблюдения, если это учебно-тренировочный процесс, то в нём предметом наблюдения может быть переносимость физических нагрузок или степень владения техникой конкретных упражнений. Необходимо также указывать, как было организовано педнаблюдение, в какое время, как часто оно проводилось, и каким образом регистрировались результаты и т.д.

Применяя беседу, интервью и анкетирование, также указывается основное содержание беседы, контингент участников беседы. В интервью и

анкетировании обозначаются конкретные вопросы, задаваемые респондентам, количество опрошенных, основной контингент и т.п.

Контрольные испытания необходимо описать, чтобы было видно, насколько они соответствуют правилам выполнения и выявлению тех или иных результатов. Подробно описываются условия проведения контрольных испытаний, указывается количество попыток, единица измерения, количество протестированных их пол, возраст т.п.

Если в работе определяют плотность урока или тренировочного занятия, то описывается методика проведения хронометрирования и формула её вычисления.

При проведении педагогического эксперимента, подробно описывается его суть. Если применяется своя разработанная методика занятий, то она подробно описывается и объясняется сама организация эксперимента по данной методике. Если на одной группе применяется общепринятая методика, а на другой экспериментальная, то также подробно описываются обе методики, как они организованы, в течение какого периода времени, каким образом регистрировались результаты и т.п.

В математико-статистических методах исследования необходимо показать по какому критерию определялась достоверность различий (по t-критерию Стьюдента, по Т- критерию Уайта или по критерию $\chi 2$ и др.). При оценке качественных признаков определяется коэффициент корреляции, при определении взаимосвязи тех или иных показателей высчитывается коэффициент ранговой корреляции. Сами математические расчёты в работе не указываются, а только формулы, по которым высчитывались коэффициенты.

После изложения методов исследования описывают организацию исследования: этапы и сроки проведения определенных исследований, количество обследуемых на каждом этапе, их пол, возраст, спортивную квалификацию, условия проведения экспериментальных исследований.

в данной главе предоставляется практическое и теоретическое обоснование содержания разработанной методики.

Далее в данной главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований, предоставляется практическое и теоретическое обоснование содержания разработанной методики. И параллельно дается теоретическое объяснение (анализ) полученным данным. При этом необходимо материал собственных исследований сопоставить с данными других исследований, высказать свое мнение по существу полученных результатов.

В этой главе должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования.

Практическое обоснование содержания разработанной методики проводиться такими методами исследования как анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, экспертное оценивание и др.

Теоретическое обоснование содержания разработанной методики проводиться такими методами исследования как анализ научно-методической литературы, архивных материалов и других источников.

В данном разделе работы необходимо помещать таблицы, рисунки, графики, цифровые данные которых обработаны методами математической статистики. В тексте студент оперирует только математическими данными, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые могут быть размещены в главе II, так и вынесены в приложение.

Все приведённые таблицы, графики, диаграммы, необходимо описывать.

Все приведённые в работе таблицы и рисунки должны быть оформлены согласно требованиям.

Содержание ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЫ

В данной главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований и параллельно дается теоретическое объяснение (анализ) полученным данным. При этом необходимо материал собственных исследований сопоставить с данными других исследований, высказать свое мнение по существу полученных

результатов.

В этой главе должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования.

В данном разделе работы необходимо помещать таблицы, рисунки, графики, цифровые данные которых обработаны методами математической статистики. В тексте студент оперирует только математическими данными, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые могут быть размещены в главе III, так и вынесены в приложение. Все приведённые таблицы, графики, диаграммы, необходимо описывать.

Например: Как показано в таблице 1 средний показатель индекса выносливости 1-й группы испытуемых по результатам первого тестирования, проведенного в декабре, составляет 9,7 единиц, этот же показатель, вычисленный но результатам тестирования, проведенного в марте месяце, равняется 12 единицам. Следовательно, среднее значение показателя выносливости в марте месяце, было несколько лучше, чем в первоначальном тестировании в декабре месяце, что указывает на положительный эффект. В данном случае, прирост результатов за период проведения эксперимента составил 11,2%. Не смотря на положительный прирост индекса выносливости, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются по критерию t-Стьюдента недостоверными, а значит недостаточно оснований для того, чтобы утверждать о том, что применяемая нами методика оказалась недостаточно эффективной. Вероятно, это вызвано тем, что, несмотря на достаточно большой объём специальных упражнений применяемых на уроке в 10-11 классах, двух разовых занятий в неделю недостаточно для значительного повышения уровня специальной выносливости.

Все приведённые в работе таблицы и рисунки должны быть оформлены согласно требованиям.

Содержание ВЫВОДОВ

Подведение итогов работы и оценка полученных результатов представляются в выводах, в которых должны быть представлены результаты исследования, причем следует помещать даже те из них, которые не соответствует первоначальным представлениям автора работы по данному аспекту. В выводах могут быть представлены цифровые данные, но, желательно, в небольшом количестве. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на соответствующую поставленную задачу.

Некоторые выводы могут не иметь непосредственного исследовательского (экспериментального) подтверждения, т. е. могут быть получены логическим путем. Однако «увлекаться» такими выводами не следует.

Также в выводах могут быть представлены практические рекомендации, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе.

Приведём примерные фрагменты выводов по ВКР исходя из поставленных задач исследования:

1. Выявить причины снижающие плотность урока физической культуры.

2. Сопоставить показатели плотности урока с физиологической кривой нагрузки на уроке.

3. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

4. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Например (ВЫВОДЫ):

1. В ходе исследования выявлены объективные причины, снижающие общую плотность уроков физической культуры. В данном случае таковыми являются: несвоевременное начало урока; излишнее увлечение объяснением

учебного материала; непродуманность перестроений при организации учебной деятельности учащихся (на уроках гимнастики); несвоевременная подготовка инвентаря и оборудования для урока (на уроках лёгкой атлетики).

2. Анализ результатов хронометрирования в сопоставлении с результатами пульсометрии показывает положительное влияние плотности урока на физиологическую кривую нагрузки. С увеличением общей и моторной плотности урока повышается степень функционирования сердечно-сосудистой системы. Организм испытывает большую нагрузку, что создает возможности для лучшей адаптации к ней.

3. В целях повышения скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые и силовые упражнения и подвижные игры. Комплекс упражнений применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии. Упражнения выполняются максимально быстро и чередовались с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд. Отличительными особенностями комплекса упражнений применяемого в экспериментальной группе является то, что в в нем использовались подвижные игры для воспитания скоростно-силовых способностей. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых способностей использовались общеподготовительные упражнения.

4. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанный комплекс упражнений является эффективными для воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Содержание ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Практические рекомендации даются в соответствии с темой исследования, где указывается практическая значимость работы, приводняться подробные рекомендации по решению выявленной проблемы.

Пример ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе учителей физической культуры, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс воспитания координационных способностей, и следовательно, повысить уровень развития данных качеств у детей младшего школьного возраста.

2. В методику воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста в оздоровительной аэробике рекомендуем включать упражнения, включающие в себя связки базовых шагов без предмета, с предметами (скакалки, мячи), на возвышенности (скамейке).

Пример оформления глав и параграфов и выводов Приложение 5.

Содержание СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или выдержки, из которого цитировались, а также простое упоминание фамилии автора, должен быть помещен в список использованных источников с полным библиографическим описанием. Работы, которые не упоминаются в тексте, помещать в этот список не разрешается. Все источники перечисляются в алфавитном порядке. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 -2003 (Примеры библиографических записей представлены в приложении 6).

Раздел «Список использованных источников» составляется в алфавитном порядке. В числе списка литературы обязательно должны быть источники издания последних 2-3 лет. Если работа насыщена источниками только 15-20 летней давности, ВКР считается недоработанной.

В списке литературы должны присутствовать не менее трёх электронных ресурсов и иностранных авторов.

Содержание ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложении рекомендуется включать материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть выпускной квалификационной работы. Это связано, как правило, с тем, что имеющийся вспомогательный материал, представляющий определенную ценность, при включении в основной текст, излишне его загромождает и затрудняет развитие главной мысли автора.

В приложении могут быть приведены ряд рабочих документов – протоколы исследований, интересные, связанные с тематикой работы информационные таблицы, таблицы вспомогательных цифровых данных, описание аппаратуры и приборов, применяемых при проведении исследований; инструкции, иллюстрации вспомогательного характера; анкеты опроса спортсменов, тренеров; акты внедрения результатов исследования в практику др. Не следует включать в приложения свой собственный материал в виде сводных таблиц со статистически обработанными цифровыми данными. Оно должно быть в главе «Результаты исследований и их обсуждений». Приложения приводятся после списка литературы. В зависимости от специфики работы приложения могут и отсутствовать.

Приложения можно скомпоновать по «видовому» признаку, т.е. сгруппировав вместе все анкеты, таблицы, чертежи и т. д. Перед каждым разделом сверху справа должно указываться: Приложение 1 и т. д., а ниже их названия.

2.3. Правила оформления выпускной квалификационной работы

Выпускная квалификационная работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера на одной стороне листа белой бумаги формата А4. Текст набирается в редакторе MS Word. Цвет шрифта должен быть чёрным, шрифт Times New Roman размер 14 (для таблиц допускается использование шрифта 12), основной текст выравнивается по ширине, междустрочный интервал полуторный (для

таблиц допускается использование одинарного интервала), отступ первой строки на 1,25мм.

Текст выпускной квалификационной работы следует печатать соблюдая размеры полей: правое - 15мм, левое – 30мм, верхнее и нижнее - 20мм. Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами нормальным шрифтом № 14, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют справа сверху листа без точки.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц выпускной квалификационной работы. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Наименование разделов (введение, содержание, заключение, список использованных источников, приложения) печатаются в виде заголовков первого порядка, без точки в конце и с новой страницы.

Текст набирается с соблюдением следующих правил:

1) формирование абзацев выполняется через команду Формат - Абзац;

2) слова разделяются только одним пробелом;

3) перед знаком препинания пробелы не ставятся, после знака препинания – один пробел;

4) при наборе должны различаться тире (длинная черточка) и дефисы (короткая черточка). Тире отделяется пробелами, а дефис нет.

5) после инициалов перед фамилией, внутри сокращений, перед сокращением г.– указанием года и т.п. ставится неразрывный пробел (Ctrl-Shift- пробел), для того чтобы не разрывать цельность написания, например: А.С. Пушкин, 1998 г., т. д., т. е.;

6) цитаты, прямую речь, иносказательные выражения лучше помещать в двойные кавычки;

7) при двухуровневой рубрикации заголовки печатаются следующим образом: первого уровня (названия глав и пр.) – прописными (шрифт 14), второго (названия параграфов) – строчным полужирным (шрифт 14). Выравнивание заголовков – по центру. Нумеровать главы, параграфы, пункты в тексте работы следует арабскими цифрами.

Не допускаются:

- интервалы между абзацами в основном тексте;

- перенос слов в заголовках, а также отрыв предлога или союза от относящегося к нему слова.

- формирование отступов с помощью пробелов;

- «ручной» перенос слов с помощью дефиса;

- внутритекстовые выделения подчеркиванием и прописными буквами;

- выделение текста подчеркиванием.

Окончательный вариант работы должен быть представлен на бумажном носителе и на электронном носителе.

Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц выпускной квалификационной работы.

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки) следует располагать непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе. Допускается выполнение графиков, диаграмм, схем посредством использования компьютерной печати, в том числе цветной.

Рисунки, за исключением рисунков приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Если рисунок один, то он обозначается «Рис. 1». Слово «Рис.» и его наименование располагают посередине строки без точки в конце следующим образом:

Рис. 1. Показатели развития силы

Таблицей называют цифровой (иногда текстовой) материал, сгруппированный в определенном порядке в колонки, разделенные линейками.

Таблицы применяют для лучшей наглядности удобства сравнения показателей. Помещать в выпускную работу следует только такие таблицы, данные которых не поддаются воспроизведению другими способами: таблицы справочных сведений, результаты экспериментальных исследований,

таблицы с неоднородными данными, не укладывающимися в графики, диаграммы или формулы.

Таблицу следует располагать после первого упоминания о ней в тексте, на той же или следующей странице.

Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Слово «Таблица» и ее порядковый номер пишут с прописной буквы над заголовком в правом верхнем углу. Название таблицы следует помещать над таблицей посередине, без абзацного отступа в одну строку.

Например:

Таблица 1

Результаты теста «Прыжок в длину»

№ п/п	Фамилия, имя	Дата			
		10.09	2.10	3.11	4.12

Список используемых источников в работе – это выражение научной этики и культуры научного труда. Именно по нему, присутствующие на защите выпускной работы, могут судить о степени осведомленности студента, о состоянии проблемы в теории и практике.

Сведения об используемых в работе источниках следует располагать в алфавитном порядке, нумеровать арабскими цифрами с точкой и печатать с абзацного отступа.

Приложение оформляют как продолжение работы на последующих листах. В тексте выпускной работы на все приложения должны быть сделаны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте работы.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху в правом углу страницы слова «Приложение». Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. После слова «Приложение» следует порядковый номер. Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

Сокращения

В выпускной квалификационной работе все слова, как правило,

должны быть написаны полностью, за исключением союзов и словосочетаний, которые обычно употребляются в конце фраз после перечислений:

т.е. - то есть,

т.д. - так далее,

т.п. - тому подобное,

др. - другие,

пр. - прочие,

При использовании в работе сокращения необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. Например: «сердечно-сосудистая система (ССС)».

Кроме того, допускаются общепринятые и предусмотренные стандартом сокращения. Например: кг, м, мин и др.

Слова «год» и «век» после дат сокращают, оставляя одну букву: «г.», «в.», а после нескольких дат - две буквы «гг.», «вв.».

Условные буквенные обозначения механических, физических, химических и математических величин должны точно соответствовать стандартам.

Единицы измерения приводятся только в метрической системе.

Единицы измерения площадей и объемов следует писать с цифровыми показателями степеней. Например: см2, см3, м2, м3.

Единицы измерения, которые в сокращениях пишут без точки:

м - метр,

см - сантиметр,

л - литр,

км/час - километров в час,

кг - килограмм,

с - секунда,

мин - минута,

ч или час - час.

ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю

Функции исполнителя выпускной квалификационной работы

Исполнитель выпускной квалификационной работы несет ответственность за качество своей деятельности. Он обязан:

- в запланированные кафедрой сроки совместно с научным руководителем (или самостоятельно) выбрать тему и утвердить ее в установленном порядке приложение 7;
- разработать и строго соблюдать программу исследования, календарный график его выполнения, сроки отчетности по этапам научно-исследовательского процесса приложение 8;
- самостоятельно изучить относящиеся к теме научного исследования основные литературные источники и составить обзор литературы с выводами или заключением по данному разделу будущей выпускной квалификационной работы;
- организовать и провести в соответствии с избранной методикой исследовательскую часть работы (аналитическую или экспериментальную);
- подготовить текст и иллюстрационную часть результатов исследования;
- обобщить полученные результаты, сделать обоснованные выводы и практические рекомендации;
- оформить выпускную квалификационную работу в соответствии с требованиями;
- подготовиться к защите и защитить выпускную квалификационную работу в установленный срок;
- написать заявление в библиотеку приложение 9.

Функции заведующего выпускающего кафедры

При подготовке выпускных работ заведующий выпускающей кафедры должен:

- назначать в качестве научных руководителей работ наиболее квалифицированных преподавателей, имеющих опыт руководства и компетентных в вопросах, связанных с конкретными темами;
- обеспечить подготовку и пополнение методических разработок и руководителей довести до сведения студентов;
- утверждать тематику, расписание консультаций, кафедральные планы выполнения работ, графики их защиты;
- контролировать ход выполнения и качество завершенных выпускных работ, качество подготовленных отзывов и рецензий на них;
- организовать и проводить конкурсы на лучшую выпускную работу;
- лично проводить предварительную защиту выпускных работ на заседании кафедры и присутствовать на защите работ в ГАК.

Функции научного руководителя

Руководителем выпускной квалификационной работы могут быть: профессора, доценты, старшие преподаватели выпускающей кафедры, факультета, вуза. Основным требованием к выбору и последующему назначению научного руководителя является его высокий уровень компетентности (знаний и опыта) по проблеме и теме исследования.

Научный руководитель утверждается на заседании кафедры. Он обязан:

- составить и выдать методическое задание на выполнение выпускной квалификационной работы;
- оказать исполнителю работы помощь в разработке календарного плана-графика на весь период выполнения квалификационной работы;
- рекомендовать исполнителю необходимую литературу, справочные и другие материалы по теме исследования;
- провести инструктаж по методике выбора и изучения литературных источников;

- проводить систематические, предусмотренные планом-графиком исследования, консультации с исполнителями, контролировать расчетные экспериментальные результаты;

- контролировать ход выполнения исследования и нести ответственность, за его выполнение вплоть до защиты работы;

- составить отзыв о работе, помочь исполнителю работы в подготовке доклада и наглядного материала по ее защите.

В отзыве научного руководителя должно быть отмечено: актуальность темы; степень решения поставленных задач; степень самостоятельности и инициативности исполнителя; его умение пользоваться специальной литературой, способности к исследовательской работе; возможность использования полученных результатов исследования практике; возможность присвоения выпускнику соответствующей квалификации или текущей оценки по результатам работы, приложение 10.

По предложению научного руководителя кафедра имеет право приглашать консультантов по отдельным узконаправленным разделам работы. К числу консультантов могут относиться представители профессорско-преподавательского состава из любого учебного или исследовательского подразделения вуза, если специфика его знаний соответствует разрабатываемое разделу работы: кафедр педагогики, психологии, физиологии, медико-биологических проблем и др. В этом случае в работе определенное место должны занимать проблемы, результаты исследований, конкретные данные и т. д., отражающие специфику включенной в исследование смежной дисциплины, в соответствии с которой был приглашен научный консультант.

Консультанты помогают в разработке соответствующей методической теоретической или экспериментальной части исследования, проверяют ее.

Функции рецензента

В качестве рецензента может выступать квалифицированный специалист по представленной в работе проблеме и теме исследования из

числа профессорско-преподавательского состава кафедры, других кафедр, научных учреждений, педагогического состава других вузов. Рецензент выпускной работы утверждается заведующим кафедры не позднее одного месяца до предварительной защиты работы.

Рецензент имеет право затребовать у исполнителя работы дополнительные материалы, касающиеся существа исследования. Исполнитель работы должен быть ознакомлен с рецензией не позднее, чем за три дня до предварительной защиты работы.

В рецензии должны быть отмечены: актуальность темы исследования; наличие критического обзора литературы по теме работы, его полнота и последовательность анализа; степень соответствия содержания работы теме, цели и задачам; логичность построения разделов, выводов исследования; описание методов исследования и методики расчет полученных теоретических и экспериментальных результатов; оценка статистической достоверности полученных данных; наличие аргументированных выводов по результатам проведенного исследования; практическая значимость работы, возможность использования ее результатов в практике; ее недостатки и слабые стороны; замечания по оформлению и стилю изложения, предварительная оценка работы, приложение 11.

3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы

Вопрос о допуске выпускной квалификационной работы студента к защите решается на двух заседаниях выпускающей кафедры, где проходит ее предзащита и определяется степень готовности. К первому заседанию кафедры, которое проводится не позднее, чем за 2 месяца до защиты, студент готовит краткую аннотацию работы, объемом не более 3 страниц (раскрывает актуальность работы, цели и задачи, организацию исследования, структуру работы, основные выводы) на основе данных, полученных в результате самостоятельного научного исследования в котором отражаются наиболее важные аспекты выпускной квалификационной работы. По результатам

предзащиты кафедра дает предварительное заключение о допуске выпускной квалификационной работы к защите.

По результатам предзащиты, если было получено положительное решение о защите, работа сдается на проверку по системе «Антиплагиат» в соответствии с установленным графиком (как правило, за 1 мес. до защиты).

Если работа не проходит проверку по данной системе, то дается 10 дней на её доработку, после чего работа проверяется заново. Работа не прошедшая проверку по системе «Антиплагиат» к защите не допускается.

За три недели до защиты выполненная работа в одном экземпляре вместе с отзывом научного руководителя передается на кафедру для рецензии. Рецензия представляется на специальном бланке имеющемся на кафедре, с обязательным анализом квалификационной работы по предлагаемым пунктам. Если на квалификационную работу дается внешний отзыв из другого вуза, то подпись рецензента заверяется печатью.

Не позднее, чем за 14 дней до защиты, проводится заседание выпускающей кафедры, на котором принимается окончательное решение о допуске квалификационной работы к защите.

Причины, по которым кафедра может отложить защиту или отказать в допуске, следующие:

- наличие задолженностей или отрицательных оценок по пройденным курсам;
- нарушение требований к содержанию и оформлению работы;
- несоблюдение сроков и формы представления дипломной работы, а также отсутствие заключения научного руководителя или рецензента;
- отрицательный результат проверки системы «Антиплагиат».

В соответствии с решением выпускающей кафедры студент получает допуск к защите квалификационной работы в ГЭК.

3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы

Процедура защиты выпускной квалификационной работы должна представлять собой следующий порядок действий:

1. Устное сообщение автора работы, сопровождающийся презентационным материалом перед членами ГАК, проводящей заседания в режиме открытого доступа (образец доклада представлен в приложении 12).

Цель такого выступления - раскрыть цель работы, ее композицию, методику исследования и полученные результаты;

2. Вопросы членов ГАК и других присутствующих на процедуре защиты лицами автору работы по его выступлению или тексту работы, и его ответы на них.

3. Выступление руководителя выпускной квалификационной работы /оглашение письменного отзыва;

4. Выступление рецензента, или, при его отсутствии, оглашение письменного отзыва;

5. Выступление автора работы - ответ на отзыв рецензента с обязательным откликом на практические замечания;

6. Возможные дискуссионные выступления членов ГАК, как и иных присутствующих на защите лиц, касающиеся содержания и итогов выполненной аттестационной работы;

7. Закрытое обсуждение членами ГАК результатов защиты и вынесение решения об уровне выполнения работы в форме 5-балльной оценки.

3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ

В соответствии с Положением об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации итоговая государственная аттестация студентов-выпускников проводится в высших учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию, по направлениям и специальностям, предусмотренным государственным образовательным стандартом высшего образования, и завершается выдачей диплома государственного образца. Защита квалификационной работы заканчивается выставлением оценок.

При оценке выпускной квалификационной работы ГЭК обращает внимание на содержание и форму публичного выступления студента, а также

учитывает оценки квалификационной работы, которые присутствуют в отзывах рецензента и научного руководителя.

Критериями оценки выпускных квалификационных работ выступают следующие параметры:

- соответствие представленной выпускной квалификационной работы в печатном виде всем требованиям, предъявляемым к оформлению данных работ;

- обоснованность актуальности темы исследования;

- научная новизна и практическая значимость работы

- методологическая основа исследования;

-уровень осмысления теоретических вопросов и обобщения эмпирических материалов, обоснованность и четкость сформулированных выводов и обобщений, их соответствие поставленной задаче исследования

-объем и уровень анализа научной литературы по исследуемой проблеме;

- объем и качество исследовательской работы;

- навыки по культуре речи (образность, наличие примеров, ярких цитат, доступность, грамотность, дикция, голос);

- уровень владения материалом, четкость и обоснованность ответов на вопросы, замечания и рекомендации во время защиты работы;

- использование оргтехники и наглядных материалов;

- манера держать себя и внешний вид.

Оценка «Отлично» - выставляется за квалификационную работу которая носит исследовательский характер, имеет грамотно изложенную теоретическую главу, логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными практическими рекомендациями. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При ее защите студент-выпускник показывает глубокое знание изучаемой темы, свободно оперирует результатами исследования, делает обоснованные предложения, а во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, легко и

аргументировано отвечает на поставленные вопросы. **Представлены методические рекомендации по использованию результатов исследования в сфере физической культуры и спорта (практической работе учителей физической культуры, тренеров, инструкторов и т.п.)** приложение 13.

Оценка «Хорошо» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет хорошо изложенную теоретическую главу, в ней представлены достаточно подробный анализ и критический разбор педагогических наблюдений, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными практическими результатами. Она имеет положительный отзыв научного руководителя и рецензента. При защите работы выпускник показывает знание вопросов темы, оперирует результатами исследования, во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, без особых затруднений и аргументировано отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет теоретическую главу, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ литературных источников, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные практические рекомендации. В отзыве рецензента имеются замечания по содержанию и методике исследования. При защите работы выпускник проявляет неуверенность, показывает слабое знание темы, не всегда дает исчерпывающие ответы на заданные вопросы.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая не носит исследовательского характера, не имеет анализа литературных источников, не отвечает требованиям. В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. В отзывах научного руководителя и рецензента имеются не устраненные критические замечания. При защите квалификационной работы студент затрудняется при ответах на поставленные вопросы, не знает теории вопроса, допускает существенные

ошибки. К защите подготовлены неудовлетворительные наглядные пособия и раздаточный материал.

Решение об оценке работы принимается на закрытом заседании ГЭК по завершении защиты всех работ, намеченных на данное заседание. При определении оценки принимается во внимание уровень теоретической и практической подготовленности выпускников, качество педагогического эксперимента и статистических расчетов, самостоятельность обсуждения полученных результатов, качество оформления работы и ход ее защиты. Каждый член ГЭК дает свою оценку работы по 5-балльной шкале, председатель обобщает оценки всех членов комиссии и после обсуждения открытым голосованием выносит окончательное решение об оценке работы. При равенстве голосов голос председателя является решающим.

На заседании ГЭК принимается решение о рекомендации лучших выпускных квалификационных работ к публикации в научной печати, по внедрению в практику, представлению на получение авторских свидетельств или о выдвижении на конкурс.

По завершении обсуждения в аудиторию приглашаются выпускники, защитившие работы и приглашенные. Председатель ГЭК подводит итоги защиты работ, зачитывает оценки, выставленные комиссией отмечает особенно удачные работы. В конце работы комиссии секретарь ГЭК проставляет оценки в книге протоколов и зачетных книжках, в которых ставят подписи все члены ГЭК. Защищенные работы сдаются на выпускающую кафедру для регистрации и хранятся в течение пяти лет, электронный вариант сдается в библиотеку ВУЗа.

Рекомендации научному руководителю выпускной работы

При составлении отзыва на дипломную работу следует исходить из соответствия данной работы требованиям, предъявляемым к бакалавру.

Необходимо оценить работу по следующим показателям:

- Степень самостоятельности и инициативности выпускника при выполнении работы;

- Умение выпускника работать с научной и справочной литературой;

- Владение исследовательской культурой;

- Степень добросовестности и трудолюбия выпускника при выполнении им выпускной работы.

Образец отзыва руководителя представлен в приложении.

Памятка рецензенту выпускной квалификационной работы

Рецензия - документ, представляемый в ГЭК для общей оценки соответствия выпускной квалификационной работы выпускника требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Главное содержание документа:

- соответствие полученных результатов цели и задачам исследования;

- научная новизна исследования и его практическая значимость,

- актуальность темы исследования;

- соответствие методологии и методов исследования выбранной тематике, объекту, предмету, цели исследования;

- корректность обработки и интерпретации полученных данных, обоснованность выводов;

- оценка успешности выполнения задачи по 4-х балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно", «неудовлетворительно», где оценка «удовлетворительно» рекомендуется в качестве нижнего порога соответствия требованиям ФГОС ВО);

- оценка наиболее важных сторон работы;

- замечания к работе (указать недостатки) и рекомендации.

В отличие от научного руководителя, рецензент, как лицо, имеющее в своем распоряжении или наблюдающего лишь саму выпускную работу, не должен оценивать его личностные качества дипломника, личный вклад в работу.

Оценка «удовлетворительно», как нижний порог соответствия требованиям ФГОС ВО, выставляется в том случае, если работа написана на актуальную тему, значимую практически либо теоретически, студент демонстрирует владение основными методами научного исследования,

выводы работы обоснованы, полученные результаты соответствуют поставленным задачам и цели исследования.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Пример оформления титульного листа

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Направление «44.04.01 Педагогическое образование.
направленность (профиль) «Инновационные технологии в физической культуре и спорте»

Курс II (ОДО)

ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Научный руководитель:

Оценка_____

Уфа 2020

Приложение 2

Пример оформления оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……. **Ошибка! Закладка не определена.**

ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ … **Ошибка! Закладка не определена.**

1.1 Анатомо-физиологическая характеристика подростков 14-15 лет .. 48

1.2 Классификация бросков мяча в ворота в гандболе ……... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.3 Понятие и виды технической подготовки гандболистов …….. 25

1.4 Особенности совершенствования техники бросков гандболистов..... **Ошибка! Закладка не** 40

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ ……... 50

ГЛАВА II. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ …….. 53

2.1 Организация исследования …….. 53

2.2 Методы исследования …….. 53

2.3 Экспериментальное исследование объема и результативности бросков у квалифицированных гандболистов в соревновательных играх ……. 56
2.4 Теоретическое обоснование содержания разработанной методики направленной на совершенствование технической подготовки бросков у гандболистов 14-15лет ……. 57
2.5 Разработанная методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет ……. 60
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ ……... 65
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ ……. 67
3.1 Внутригрупповой анализ показателей уровня техники владения бросками гандболистов 14-15 лет.
3.2 Внутригрупповой анализ показателей уровня техники владения бросками гандболистов 14-15 лет ……. 67
3.3 Межгрупповой анализ показателей уровня техники бросков гандболистов 14-15 лет …….. 72
ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ …….. 77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……... 78
ВЫВОДЫ 83

……
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
…… 85
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
……... 86

Приложение 3

Пример оформления введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры. Квалифицированная гандбольная команда производит за время встречи в среднем 35-37 бросков с игры и до 8-10 семиметровых штрафных бросков, от точности которых во многом зависит достижение победы над соперником. Высокая эффективность бросков мяча определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются: сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

Обычно каждому броску в ворота предшествует небольшой замах руки с мячом. Чем меньше замах, тем меньше времени игрок тратит на бросок. Правильной можно считать такую технику броска, когда игрок бросает мяч с минимальным замахом или вовсе без замаха, сохраняя при этом силу броска. Техника таких бросков основана на том, что начальное движение на бросок начинается от корпуса. Заметное движение вперед выполняют последовательно плечом и предплечьем, обгоняя кисть с мячом. Эти движения создают почти те же условия для броска, что и замах, но они дают значительный выигрыш во времени и силе броска. Завершает бросок резкое хлестообразное движение кисти, и в результате финального усилия мяч целенаправленно посылается пальцами. Такие броски дают наибольший эффект в игре, они неожиданные и для защиты и вратаря.

Поскольку броски в ворота являются важнейшим элементом технической подготовки в гандболе, каждый игрок обязан владеть комплексом разнообразных бросков, куда входят: броски согнутой рукой сверху, сбоку или снизу (с места, с ходу, в прыжке, в падении, назад, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча); броски прямой рукой (сверху в прыжке, сбоку, снизу) и комбинированные броски с закрытых позиций.

На сегодняшний момент в гандболе выделяются ряд вопросов, касающихся оптимизации выбора состава и характера тренирующих

воздействий, которые обеспечивают необходимый и достаточный уровень эффективности техники бросков в условиях соревновательной деятельности гандболистов. Определено, что в настоящее время выделяется недостаточность научных разработок касающихся данного вопроса детско-юношеском гандболе (Алешин И.Н., 2002; Запорожанова Л.П., 2001). Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка методики, направленной на совершенствование техники бросков у гандболистов 14-15 лет является актуальным.

На основании вышеизложенного, следует констатировать **противоречие** между необходимостью повышения уровня техники бросков гандболистов 14-15 лет и недостаточной эффективностью имеющихся разработанных методик по их совершенствованию.

Указанное противоречие позволило сформировать **проблему**: каково содержание методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. На основании выявленного противоречия, указанной проблемы исследования была определена тема диссертационного исследования: **«Совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет».**

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс технической подготовки гандболистов 14-15 лет будет проходить более эффективно, если:

-будут выявлены результативные броски квалифицированных гандболистов в соревновательных играх;

- в содержание разработанной методики будут включены упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов, которые будут выполняться соревновательным методом с вариативными заданиями и в усложненных условиях.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гандболистов 14-15 лет, направленный на совершенствование технических действий.

Предмет исследования: методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить результативные броски квалифицированных гандболистов в соревновательных играх.

3. Разработать методику, направленную на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет.

4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики**.**

Теоретическими основами исследования являются: теория спорта (Ж.К. Холодов, 2010; Ю.Ф. Курамшин, 2013; В.Н. Платонов, 2005; Л.П. Матвеев, 2009); теория и методика гандбола (В.П. Зотов, 2001; В.Я. Игнатьева, 2002; Н.П. Клусов, 2003).

Научная новизна исследования.

Выявлены наиболее результативные броски квалифицированных гандболистов в соревновательных играх: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний - дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол.

В содержание разработанной методики включены упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов с вариативными заданиями и в усложненных условиях, выполняемые соревновательным методом.

Определена эффективность методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет.

Теоретическая значимость проведенного исследования. Результаты исследования дополняют теорию и методику спорта новыми знаниями и

представлениями об организационно-методических особенностях совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что содержащиеся в ней теоретические положения и выводы, результаты педагогического эксперимента позволили повысить эффективность процесса спортивной подготовки. Выявлен положительный результат использования разработанной методики совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет. Совокупность положений и выводов, полученных в диссертации, может быть использована в работе сборных команд субъектов федераций, секций по гандболу, спортивных школ, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет.

На защиту выносятся следующие положения.

- результативными бросками у квалифицированных гандболистов в соревновательных играх являются: опорные броски с переводом в дальний угол; броски в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; броски в падении с переводом в ближний, дальний угол;

- в разработанную методику включены упражнения с вариативными заданиями (точечные, контрастные, сближаемые) и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска), которые выполняются соревновательным методом.

- реализация разработанной методики, повышает уровень техники бросков гандболистов 14-15 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертационной работы обсуждались на студенческой научно-практической конференции «Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта» (Уфа, 2018, 2019). Тема доклада «Совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет».

База исследования. Исследования проводились на базе МБУ СШ №17. В них приняли участие гандболисты 14-15 лет, тренировочной группы третьего года обучения.

Теоретическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза

определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в три этапа, в течение 2017-2019 г.г.

Первый этап (сентябрь 2017 г. – сентябрь 2018 г.) – проводился литературный поиск по теме исследования, анализировалась литература по общей теории и методике гандбола, определялся объект и предмет исследования, ставились цели и задачи исследования, планировался педагогический эксперимент. Для выявления результативных бросков квалифицированных гандболистов в соревновательных играх, было проведено педагогическое наблюдение в соревновательных играх. В педагогическом наблюдении приняли участие двенадцать тренеров-преподавателей по гандболу высшей и первой категории, занимающихся с гандболистами. Обосновывались теоретические положения, разрабатывалась методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет, выявлялись содержание и условия ее реализации в структуре подготовки гандболистов.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Второй этап (ноябрь 2018 - апрель 2019 года.) – проводился непосредственно сам педагогический эксперимент, для определения эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. Эксперимент проводился на базе МБУ СШ №17, было сформировано две группы контрольная и экспериментальная. Контрольную группу составили 10 гандболистов, экспериментальную группу составили 10 гандболистов. Для определения уровня техникой владения бросками контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента проводилось педагогическое наблюдение.

Методы: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Третий этап (май 2019 г.) – осуществлялась математико-статистическая обработка полученных результатов и их интерпретация,

обобщение материалов опытно-экспериментальной работы, сформулированы выводы, общие выводы и заключение, оформление результатов диссертационного исследования.

Методы: методы математической статистики.

Обоснованность и достоверность научных результатов и сделанных выводов определяются глубоким теоретическим анализом состояния изучаемых вопросов, адекватностью методов цели и задачам исследования, достаточным объемом выборки, корректной статистической обработкой экспериментальных данных.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 90 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, списка литературы, приложений. Список литературы включает 105 источников, в том числе на иностранном языке – 3, электронных – 13. Работа иллюстрирована 5 таблицами.

Приложение 4

Пример оформления глав и параграфов и выводов

ГЛАВА I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Анатомо-физиологическая характеристика подростков 14-15 лет

Любая возрастная периодизация базируется на нескольких основаниях. У социологов – на изменении общественного положения и социальной деятельности личности, причем акцент делается скорее на особенностях подростков как социально–демографической группы. Психологов прежде всего интересуют психологические изменения – в личности и деятельности. Педагогический подход к подростку связан с содержанием воспитания и обучения на данном этапе развития. Все подходы, несмотря на некоторые различия, по сути интегративны [14].

1.2. Классификация бросков мяча в ворота в гандболе

Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры. Квалифицированная гандбольная команда производит за время встречи в среднем 35-37 бросков с игры и до 8-10 семиметровых штрафных бросков, от точности которых во многом зависит достижение победы над соперником. Высокая эффективность бросков мяча определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются: сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель [1].

1.3 Понятие и виды технической подготовки гандболистов

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства (Л.П. Матвеев, 1982: Н.Г. Озолин, 2002; В.Н. Платонов, 2004; В.П. Савин, 1990, 2003 и др.).

1.4. Особенности совершенствования техники бросков гандболистов

Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Важный фактор – навыки прицеливания, которые должны воспитываться вместе с обучением движениям броска. Трудность в выполнении броска зависит от ряда причин. Чем больше дальность, тем больше отклонение мяча от цели. Поэтому вначале изучаются броски с ближней дистанции, затем со средней и дальней.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Анатомо-физиологические изменения влияют на психическое развитие подростка опосредованно, через культурные и социальные представления о развитии и культурном взрослении, а природные (биологические) особенности являются только предпосылкой развития, но непосредственно не определяют его результаты. Происходит рывок роста в начале подросткового периода. В процессе моторного развития нервные окончания и мышцы созревают в направлении сверху вниз и от центра к периферии. В результате этого подросток может контролировать деятельность нижних частей тела, приобретать двигательные навыки. При малоподвижном образе жизни или недостаточных нагрузках двигательных функций моторное развитие замедляется. Однако костно-мышечная система подростка очень чувствительна, поэтому каждое новое умение представляет собой конструкцию, которая возникает по мере того, как он реорганизует имеющиеся навыки в более сложные системы действий. По мере развития костно-мышечной системы развиваются и двигательные навыки подростков.

2. Выявлено, что поскольку броски в ворота являются важнейшим элементом технической подготовки в гандболе, каждый игрок обязан владеть комплексом разнообразных бросков, куда входят: броски согнутой рукой сверху, сбоку или снизу (с места, с ходу, в прыжке, в падении, назад, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча); броски прямой рукой (сверху в прыжке, сбоку, снизу) и комбинированные броски с закрытых позиций. При анализе основных способов бросков в ворота в общей структуре

конкретного способа выделяются три фазы: подготовительная, основная и завершающая. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних условий без заметного ущерба для точности приема, то выполнение основных движений должно отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

3. Определено, что к видам технической подготовки гандболистов относят общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Выделены особенности технической подготовки у гандболистов. К основным приемам относится: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. У гандболистов 14-15 лет в области технической подготовки на этапе общей подготовке подготовительного периода восстанавливаются навыки основных приемов ловли и передачи мяча, ведения и бросков, устраняются отдельные недостатки в технике, проводится работа по устранению у игроков функциональной асимметрии (совершенствуются функции слабейшей руки и ноги)', предварительно пробуются новые приемы нападения и защиты, которые будут осваиваться отдельными игроками (или всеми). Сила и скорость броскового движения зависят от того, в какой степени гандболисту удается использовать биомеханические свойства своего двигательного аппарата.

4. При совершенствовании техники бросков, как в опорном положении, так и в прыжке, основное внимание следует обращать на работу кисти. Этому способствуют упражнения, направленные на воспитание ощущения на кончиках пальцев и управление кистью. Повышению эффективности бросков в прыжке способствуют имитационные упражнения, вернее, передачи с траекторией, свойственной броску. Совершенствование

техники должно быть направленно на стабилизацию движений, на умение выполнять броски в различных условиях игры и противодействия соперников, стабилизацию точности при различных физиологических и эмоциональных состояниях. В процессе тренировочной работы над совершенствованием техники бросков следует соблюдать важное методическое правило: упражнения для стабильности движений должны постоянно выполняться в одинаковых условиях большими сериями. Необходимо стремиться к тому, чтобы игрок занимал позицию для броска после предварительного выполнения какого-либо приема или сочетания приемов, при этом он должен принять исходное положение кратчайшим путем. В процессе тренировочных занятий необходимо добиться сокращения времени на подготовку броска.

Приложение 5

ГЛАВА II. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

2.1. Организация исследования

Исследование проводился в три этапа.

На **первом** этапе (сентябрь 2020, декабрь 2020 года) - аналитическо-исследовательском этапе проводилось изучение современного состояния проблемы.

Второй этап (январь 2021 - апрель 2021 года) – основной педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие юные гандболисты (n=20) (10 человек составили экспериментальную группу (ЭГ) и 10 человек составили контрольную группу (КГ). Исследование проводилось в СШОР №17 г. Уфы.

Третий этап (апрель - май 2021 года)- выполнялась статистическая обработка полученных данных педагогического исследования, их интерпретация и оформление результатов работы.

2.2. Методы исследования

Достоверность полученных данных должна обеспечиваться тем, что в исследовании необходимо применять взаимосвязанные между собой и дополняющие друг друга методы. Выбор методов осуществляется в соответствии с целью, задачами исследования. Для реализации задач и достижения поставленной цели в работе использовались следующие **методы** исследования**:**

1. анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. педагогическое наблюдение;

4. анкетирование;
5. методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью выявления основных противоречий, касающихся задач эффективности соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов, его организации.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью обоснования эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. Педагогический эксперимент был спланирован и проведен с соблюдением основных принципов и правил его выполнения. Эксперимент проводился на базе СШОР №13 г. Уфы. В эксперименте принимали участие 20 юношей 14-15 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (К) и вторая группа (n=10) – экспериментальная (Э).

Педагогическое наблюдение. Проводилось для определения результативности разновидностей бросков, используемых квалифицированными гандболистами в процессе 5 игр в течение Зональных соревнований Чемпионата Росси по гандболу и определена суммарная статистика. Педагогическое наблюдение проводилось для определения объема и результативности разновидностей бросков в соревновательных играх. Было проведено наблюдение в процессе 7 игр, в котором участвовало 5 высококвалифицированных тренеров. Регистрировались объем и результативность следующих бросков:

1. опорные броски: с переводом в дальний угол, под одноимённую ногу, с переводом в ближний угол, отскоком об пол;

2. броски в прыжке: с переводом, мяча в ближний, дальний угол, в прыжке поверх блока с рабочей ноги, в прыжке с двух ног;

3. броски в падении: с переводом в ближний, дальний угол, с отскоком об пол.

Анкетирование проводилось с целью выявления эффективных средств и методов для совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет. В анкетировании приняли участие двенадцать тренеров-преподавателей по гандболу высшей и первой категории. Экспертам предоставлялась анкета с перечнем средств и методов, в которой они выставляли ранговое место каждому из данных показателей, необходимых для совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет.

С помощью **методов математической статистики** определялись средние значения показателей тестов, стандартную ошибку среднего арифметического. По t-критерию Стьюдента был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

2.3. Выявление эффективных условий и методов для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет

Для выявления эффективных условий и методов для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет, был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняли участие двенадцать тренеров-преподавателей по гандболу высшей и первой категории, занимающихся с гандболистами (табл.2).

При определении эффективных условий для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (45,8%) поставили упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые (табл. 1). Н.П. Клусов (2002) отмечает, что при точечной форме выполнения серия бросков выполняется с постоянного места – точки. Отмечает, что этот способ наиболее приемлем для спортсменов 14-15 лет. При форме сближаемых заданий броски могут выполняться поочередно с очень близкой и очень далекой дистанции, затем места бросков постепенно сближаются. При контрастной форме задания чередуются: основное с контрастным (например, выполняется бросок с линии площади ворот и

бросок с более удаленной дистанции).

На втором месте по значимости для эффективного освоения бросков по воротам гандболистов в возрасте 14-15 лет, по мнению опрашиваемых (32,4%) находятся упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска). В.Я. Игнатьева (2002) определила, что эффективность выполнения бросков со средних и дальних дистанций, зависит не только от правильной техники, но и от условий выполнения. Необходимо для эффективности выполнения бросков в соревновательной деятельности использовать неудобный пас, жесткую атаку защитника в момент выполнения броска для быстрого выбора одного из наиболее эффективных способов. Дистанция устанавливается индивидуально с учетом уровня подготовленности спортсмена.

Наименьшую роль для гандболистов 14-15 лет при совершенствовании техники броска по воротам имеют упражнения для повышении уровня двигательной чувствительности (третье ранговое место (21,8%). Известно, что гандболистам 14-15 лет при совершенствовании технических приемов с целью формирования правильного формирования двигательного навыка использование упражнения для повышении уровня двигательной чувствительности следует ограничивать (Н.П. Клусов, 2003).

Таблица 2

Результаты анкетного опроса (n=12)

Показатели	Ранговое место	Значимость средств (%)
1. Условия для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет		
упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые	1	45,8
упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска)	2	32,4
упражнения для повышении уровня двигательной	3	21,8

чувствительности		
2. Методы для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет		
Соревновательный	1	39,5
Целостный	2	22,5
Игровой	3	19,5
Расчленено-конструктивный	4	18,5

При определении эффективных методов для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (39,5%) поставили соревновательный метод (табл. 1).

На втором месте по значимости для эффективного освоения технических приемов в возрасте 14-15 лет, по мнению опрашиваемых (22,5%) находится целостный метод. Наименьшую роль для гандболистов 14-15 лет при совершенствовании техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет имеют игровой метод (третье ранговое место (19,5%). На четвертое ранговое место тренеры поставили расчленено-конструктивный метод (18,5%).

Таким образом, результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что у гандболистов 14-15 лет следует при совершенствовании техники броска по воротам преимущественно использовать упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска), выполняемые соревновательным методом. Так как данный вид средств и методов, для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в области подготовки гандболистов поставили на первое ранговое место (45,8% и 39,5% соответственно).

2.4. Теоретическое обоснование содержания разработанной методики направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

Для наиболее эффективного совершенствования техники броска по воротам у гандболистов необходимо использовать различные методы и средства подготовки хоккеистов.

Из параграфа 3.1. следует, что гандболистам 14-15 лет следует при совершенствовании техники броска по воротам уделять большее внимание следующим разновидностям бросков: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол.

В.П. Зотов, (2004) для совершенствования технических действий гандболистов 14-15 лет предлагает использовать повторное целостное выполнение действия, которое может быть направлено на последовательную отработку его частей или деталей. Для более эффективного освоения двигательного навыка оно может выполняться в условиях неблагоприятного состояния организма [30].

В.Я. Игнатьева (2002) для совершенствования броска по воротам гандболистов 14-15 лет предлагает следующие варианты целостного метода: метод сопряженного воздействия (дополнительные отягощения без искажения техники двигательного действия способствуют ускоренному развитию скоростно-силовых способностей); вариативный метод (совершенствование навыка в различных условиях вырабатывает способность к изменению технических характеристик движений, то есть достигается вариатизация техники) [35].

Н.П. Клусов (2003) для наиболее эффективного совершенствования техники движений раскрывает преимущества целостного метода: сохранение структуры и ритма действия, недостатки – более быстрая утомляемость при разучивании и большая вероятность ошибок и искажений [51].

В совершенствовании технических приемов Н.П. Клусов (2002) предлагает использовать специально-подготовительные упражнения, с использованием дифферинцировочного торможения. В основе принципа

дифферинцировочного торможения лежат следующие формы усложнения заданий: точечные, контрастные, сближаемые задания. При точечной форме серия бросков выполняется с постоянного места – точки. Отмечает, что этот способ наиболее приемлем на ранних ступенях подготовки спортсмена. При форме сближаемых заданий броски могут выполняться поочередно с очень близкой и очень далекой дистанции, затем места бросков постепенно сближаются. При контрастной форме задания чередуются: основное с контрастным (например, выполняется бросок с линии площади ворот и бросок с более удаленной дистанции) [52].

В.Я. Игнатьева, 2008 выделяет, что одним из способов повышения эффективности тренировочного процесса по совершенствованию техники бросков может быть включение в тренировочное занятие мячей разного веса. Однако следует помнить, что изменение веса мяча оправдано лишь в том случае, если применяются облегченные мячи. Тренировка мячами только увеличенного веса отрицательно сказывается на меткости [42].

Специалистами в области гандбола было отмечено, что весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Важный фактор – навыки прицеливания, которые должны воспитываться вместе с обучением движениям броска. Трудность в выполнении броска зависит от ряда причин. Чем больше дальность, тем больше отклонение мяча от цели. Поэтому вначале изучаются броски с ближней дистанции, затем со средней и дальней. Этому способствуют упражнения, направленные на воспитание ощущения на кончиках пальцев и управление кистью [43, 46, 48].

По мнению известных специалистов по спортивным играм наиболее благоприятные условия для точного броска создаются в том случае, если угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, является минимальным. Уточняя исходное положение, необходимо стремиться к совмещению указанных линий. При этом основное внимание следует обращать на постоянную полноту

амплитуды в движениях рук, особенно в локтевых суставах. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, отклонением мяча от цели, необходимо корректировать (при правильной работе рук) за счет работы ног: энергичного, короткого толчкового движения при разгибании. Правильные движения по основным характеристикам позволяют уточнить работу кисти. Если рука двигается с полной амплитудой, то кисть будет осуществлять естественное захлёстывающее движение, необходимое при броске [47, 49].

В процессе тренировочной работы над совершенствованием техники бросков следует соблюдать важное методическое правило: упражнения для стабильности движений должны постоянно выполняться в одинаковых условиях большими сериями. Необходимо стремиться к тому, чтобы игрок занимал позицию для броска после предварительного выполнения какого-либо приема или сочетания приемов, при этом он должен принять исходное положение кратчайшим путем. В процессе тренировочных занятий необходимо добиться сокращения времени на подготовку броска.

Эффективность выполнения бросков со средних и дальних дистанций, зависит не только от правильной техники, но и определенной подготовки. Для бросков подобного рода выбирается один из наиболее эффективных способов. Дистанция устанавливается индивидуально с учетом уровня подготовленности спортсмена. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног, затем обращается внимание на заключительное усилие кисти [53].

Таким образом, для совершенствовании технических приемов специалисты предлагают использовать специально-подготовительные упражнения, с использованием дифферинцировочного торможения. В основе принципа дифферинцировочного торможения лежат следующие формы усложнения заданий: точечные, контрастные, сближаемые задания. При точечной форме серия бросков выполняется с постоянного места – точки. Отмечает, что этот способ наиболее приемлем на ранних ступенях подготовки спортсмена. Специалистами в области гандбола было отмечено, что весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее

благоприятных условий для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Важный фактор – навыки прицеливания, которые должны воспитываться вместе с обучением движениям броска.

2.5. Экспериментальное исследование объема и результативности бросков у квалифицированных гандболистов в соревновательных играх (на выбор магистранта оформить исследование по примеру главы 2.4. или 2.5.)

Для определения результативности разновидностей бросков, используемых квалифицированными гандболистами проведено педагогическое наблюдение в процессе 5 игр в течение Зональных соревнований Чемпионата Росси по гандболу и определена суммарная статистика. В результате проведенного анализа суммарной статистики бросков было выявлено, следующее (табл.1).

Опорные броски: количество бросков под одноименную ногу состовляет 6,5±1,6, результативность 35%; количество бросков с переводом в дальний угол состовляет5,1±1,2, результативность 62%; количество бросков с переводом в ближний угол составляет 6,41±,3, результативность 65%; количество бросков с отскоком об пол составляет 5,8±0,8, результативность 55%.

Безопорные броски: количество бросков в прыжке поверх блока с рабочей ноги составляет 20,3±0,3, результативность 55%; количество броско в прыжке с двух ног составляет 3,5±0,1, результативность 34%; количество бросков в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол составляет 3,4±0,2, результативность 67%.

Броски в падении: количество бросков с переводом в ближний дальний угол состовляет12,2±1,5, результативность 77%; количество бросков с отскоком об пол состовляет13,7±1,2, результативность 61%

Таблица 1

Исследование результативности бросков квалифицированных гандболистов, (M±m)

Броски	Среднее количество за игру				
	Голы, кол-во	Мимо, кол-во	Штанга, кол-во	Всего Объем, кол-во	Результа-тивность, %
Опорный:					
под одноимённую ногу;	2,3±0,7	0,60±,02	0,45±0,02	6,5±1,6	35
переводом в дальний угол;	3,2±0,7	0,4±0,01	0,4±30,2	5,1±1,2	68
с переводом в ближний угол;	4,3±0,5	0,3±0 02	0,18±0,2	6,41±,3	65
отскоком об пол;	3,2±0,5	0,4±0,03	0,42±03	5,8±0,8	55
Безопорный:					
в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	11,2±0,3	0,20±0,1	0,42±0,02	20,3±0.3	55
в прыжке с двух ног;	1,2±0,02	0,50±,01	0,45±0,01	3,5±0,1	34
в прыжке с переводом, мяча в ближний - дальний угол	2,3±0,01	0,3±0,02	0,38±0,1	3,4±0,2	67
В падении:					
с переводом в ближний, дальний угол;	9,4±0,2	0,20±,01	0,43±0,2	12,2±1,5	77
с отскоком об пол;	8,3±0,1	0,2±0,03	0,46±0,1	13,7±1,2	61

Примечание: M - ……, m - …….

Таким образом, по результатам проведенного исследования выявлено, что наиболее результативными бросками у квалифицированных гандболистов являются следующие броски: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний – дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол. Следовательно, можно предположить, что в процессе совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет необходимо уделять большее внимание следующим разновидностям бросков: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол.

2.6. Разработанная методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

На основе полученных предварительных результатов исследования нами была разработана методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В содержание разработанной методики входили упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов: опорные броски с переводом в дальний угол; броски в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; броски в падении с переводом в ближний, дальний угол. Броски выполнялись соревновательным методом с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска).

Тренировочные занятия гандболистов 14-15 лет в тренировочной группе третьего года обучения проходили 6 раза в неделю по 3 часа. Занятия по разработанной методике применялось 4 раза в неделю. Структура отдельного тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике физического воспитания и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Разработанная методика применялась в основной части занятия и занимал 30 минут времени. Время выполнения каждого упражнения 3 минуты, активный отдых между выполнением упражнений одна минута. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная (160-170 уд/мин).

Содержание методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

Усложненные условия

1. Угловой игрок у него находиться 10 мячей пас полусреднему обратная передача в угол игрок делает 3 шага прыжок перепрыгивая скамейку установленную вдоль 6 метровой зоны бросок по воротам в и.п.

2. Бросок с двух ног защитник находиться возле 6 метровой линии блокирует полет мяча защитник быстро выходит на нападающего который

выполняет в этот момент бросок защитник жестко атакует нападающего в момент выполнения броска

3. Бросок под шаг на позиции полусреднего игрок с мячом делает передачу защитнику обратный пас полусредний под неудобную ногу отводя руку с мячом назад делает хлесткий бросок по воротам обводя блок защитника.

4. Угловой игрок со своей позиции делает ложное движение с мячом передача полусреднему он идет на атаку в то время угловой игрок делает забегание за спину полусредний делает выпускание мяча угловой игрок в прыжке ловит мяч бросок по воротам.

5.Бросок в прыжке с двух ног выполняющий стоит на 6-метрах за ним стоит стойка имитирующая блок на 9-метрах игрок делает движение спиной назад забегая за стойку ему отдают передачу делая три шага к стойке выпрыгивает вверх следует бросок по воротам обыгрывая блокирующего.

6. 9-метровые броски. Три фишки, две устанавливаются на 9-метрах и одна на 11-метрах между фишками два метра выполняющий игрок стоит на 11-метрах по 5 мячей находятся на 9-метрах игрок делает движение к 9-метрам получает пас бросок по воротам возвращаясь спиной к 11-метровой фишки делает движение к другой фишки 9-метрах передача бросок по воротам.

7. Броски в прыжке поверх блока игроки с мячами на правом углу делают резкое движение к левому полусреднему вдоль воротарской зоны делаю передачу полусреднему выход с блоком к 9-метровой линии полусредний получает передачу три шага прыжок вверх бросок поверх блока по воротам.

8. Броски под одноименную ногу устанавливаем блокирующею стойку игрок с мячом делает ложное движение в угол отдав передачу откатившись назад получает пас с атакой на стойку делает два шага отводя руку назад делает бросок под шаг обводя блокирующего.

9. 9-метровые броски устанавливаем резинку на высоту 70-80см.игрок получает передачу делает три шага выпрыгивая он должен перепрыгнуть

через резинку не задев ее и в то же время выполнить бросок по воротам следя за техникой броска.

10. Отвлекающее действие вперед на бросок в опорном положении с переходом ведение и затем быстрой передачей мяча партнеру, а затем отходам назад. Расстояние между партнерами 10 метров. Данное упражнение выполняется 5 минут, а затем то же самое выполняется у 9-метровой линии, но с очень быстрым броском мяча в ворота с одного шага, при этом партнер выполняет роль пассивного защитника.

Вариативные задания

1. Чередование бросков с близкой дистанции в различной последовательности.

Упражнение: после 5-ти рывков на 3 м, серия из 10 бросков с чередованием бросков с линии площади ворот с бросками на 1 м дальше нее.

2. Сближаемые задания: изменение направления бросков; изменение дальности бросков.

Упражнение:

а) броски в прыжке, после получения мяча в движении от партнера (место броска и направление полета мяча постоянное, в один и тот же угол);

б) броски в прыжке чередуются с опорными бросками по сигналу тренера (место броска постоянное, направление полета мяча меняется).

дополнительных ориентиров.

3. Смена направления полета мяча с изменением углов в завершающей фазе броска.

Упражнение: броски выполняются серийно с дальних и средних дистанций в следующей последовательности:

а) против пассивно играющего защитника;

б) против активного защитника, играющего на дальних подступах к воротам.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

По результатам проведенного педагогического наблюдения выявлено, что наиболее результативными бросками у квалифицированных

гандболистов являются следующие броски: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний – дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол. Следовательно, можно предположить, что в процессе совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет необходимо уделять большее внимание следующим разновидностям бросков: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол.

2. Специалисты в области подготовки гандболистов рекомендуют для совершенствования технических приемов использовать специально-подготовительные упражнения, с использованием дифферинцировочного торможения. В основе принципа дифферинцировочного торможения лежат следующие формы усложнения заданий: точечные, контрастные, сближаемые задания. При точечной форме серия бросков выполняется с постоянного места – точки. Отмечает, что этот способ наиболее приемлем на ранних ступенях подготовки спортсмена. Специалистами в области гандбола было отмечено, что весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Важный фактор – навыки прицеливания, которые должны воспитываться вместе с обучением движениям броска.

3. Результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что у гандболистов 14-15 лет следует при совершенствовании техники броска по воротам преимущественно использовать упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска), выполняемые соревновательным методом. Так как данный вид средств и методов, для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в области подготовки гандболистов поставили на первое

ранговое место (45,8% и 39,5% соответственно).

4. На основе полученных предварительных результатов исследования разработана методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В содержание разработанной методики входили упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов: опорные броски с переводом в дальний угол; броски в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; броски в падении с переводом в ближний, дальний угол. Броски выполнялись соревновательным методом с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска).

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

3.1. Индивидуальные показатели уровня специальной выносливости в ходе педагогического эксперимента

Для определения уровня специальной выносливости у девушек-бегунов 17-18 лет на длинные дистанции проводился педагогический эксперимент. Нами были использованы следующие тесты:

- Контрольный бег на 1000м;
- Контрольный бег на 2000м;
- Контрольный бег на 4000м;
- Контрольный бег на 5000м.

Результаты оценивались по секундам. В исследовании принимали участие 20 девушек-легкоатлеток 17-18 лет, которые были поделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой. Индивидуальные данные представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Индивидуальные показатели уровня развития специальной выносливости у девушек-бегунов 17-18 лет в КГ в начале эксперимента

№	Фамилия,Имя	1000м	2000м	4000м	5000м
		Время в секундах			
1	Абдуллина Гузель	185,0	420,0	850,0	1075,0
2	Аминова Елизавета	186,0	421,0	852,0	1073,0
3	БайбуринаАйгуль	184,0	419,0	849,0	1072,0
4	Буранбаева Лилия	185,0	418,0	850,0	1074,0
5	Гареева Гульназ	187,0	419,0	851,0	1073,0
6	Салихова Венера	185,0	418,0	850,0	1072,0
7	Тимерханова Юля	186,0	420,0	849,0	1071,0
8	Хуснуллина Диана	186,0	419,0	850,0	1075,0
9	Яппарова Резеда	185,0	419,0	849,0	1074,0
10	Ярова Наиля	188,0	420,0	851,0	1073,0
M		185,70	419,30	850,10	1073,20
m		0,37	0,3	0,31	0,42

Примечание: М – среднее арифметическое значение; КГ, ЭГ– контрольная и экспериментальная группы; m – стандартное отклонение; p– уровень статистической достоверности; n – количество человек

Таблица 2

Индивидуальные показатели уровня развития специальной выносливости у девушек-бегунов 17-18 лет в КГ в конце эксперимента

№	Фамилия,Имя	1000м	2000м	4000м	5000м
		Время в секундах			
1	Абдуллина Гузель	182,0	413,0	842,0	1065,0
2	Аминова Елизавета	181,0	416,0	844,0	1064,0
3	БайбуринаАйгуль	180,0	411,0	843,0	1065,0
4	Буранбаева Лилия	181,0	417,0	845,0	1067,0
5	Гареева Гульназ	180,0	411,0	846,0	1068,0
6	Салихова Венера	184,0	416,0	843,0	1062,0
7	Тимерханова Юля	183,0	413,0	842,0	1061,0
8	Хуснуллина Диана	182,0	411,0	843,0	1066,0
9	Яппарова Резеда	183,0	414,0	841,0	1065,0
10	Ярова Наиля	181,0	411,0	847,0	1064,0
M		181,70	413,30	843,60	1065,0
m		0,42	0,75	0,6	0,67

Примечание: М – среднее арифметическое значение; КГ, ЭГ– контрольная и экспериментальная группы; m – стандартное отклонение; p– уровень статистической достоверности; n – количество человек.

Таблица 3

Индивидуальные показатели уровня развития специальной выносливости у девушек-бегунов 17-18 лет в ЭГ в начале эксперимента

№	Фамилия, Имя	1000м	2000м	4000м	5000м
		Время в секундах			
1	АбдулгафароваГульшат	185,0	421,0	851,0	1076,0
2	Аширбаева Гульнара	186,0	420,0	850,0	1075,0
3	Бельская Вероника	184,0	422,0	852,0	1074,0
4	Валеева Рита	185,0	420,0	848,0	1073,0
5	Гадельшина Римма	187,0	419,0	851,0	1077,0
6	Самситова Аля	185,0	420,0	850,0	1070,0
7	Тараканова Олеся	186,0	418,0	853,0	1073,0
8	ХайретдиноваЯсмин	186,0	420,0	849,0	1072,0
9	ЯлаловаЗилара	185,0	421,0	848,0	1071,0
10	ЯрмухаметоваЗиля	188,0	419,0	850,0	1073,0
M		185,70	421,0	850,20	1073,40
m		0,35	0,35	0,49	0,65

Примечание: M – среднее арифметическое значение; КГ, ЭГ– контрольная и экспериментальная группы; m – стандартное отклонение; p– уровень статистической достоверности; n – количество человек.

Таблица 4

Индивидуальные показатели уровня развития специальной выносливости у девушек-бегунов 17-18 лет в ЭГ в конце эксперимента

№	Фамилия,Имя	1000м	2000м	4000м	5000м
		Время в секундах			
1	АбдулгафароваГульшат	177,0	405,0	839,0	1060,0
2	Аширбаева Гульнара	178,0	407,0	837,0	1059,0
3	Бельская Вероника	176,0	405,0	833,0	1063,0
4	Валеева Рита	177,0	409,0	831,0	1059,0
5	Гадельшина Римма	175,0	407,0	836,0	1057,0
6	Самситова Аля	178,0	407,0	832,0	1059,0
7	Тараканова Олеся	178,0	407,0	837,0	1060,0
8	ХайретдиноваЯсмин	177,0	403,0	838,0	1056,0
9	ЯлаловаЗилара	176,0	405,0	835,0	1058,0
10	ЯрмухаметоваЗиля	179,0	403,0	839,0	1057,0
M		177,10	405,80	835,70	1060,0
m		0,36	0,58	0,86	0,6

Примечание: M – среднее арифметическое значение; КГ, ЭГ– контрольная и экспериментальная группы; m – стандартное отклонение; p– уровень статистической достоверности; n – количество человек.

3.2. Внутригрупповой анализ показателей уровня техники владения бросками гандболистов 14-15 лет

Для определения эффективности разработанной и общепринятой методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет был проведен внутригрупповой анализ показателей технической подготовленности.

В экспериментальной группе после педагогического эксперимента все показатели результативности и объема техники бросков гандболистов выше в сравнении с показателями до эксперимента получены достоверно значимые различия, при $p<0,05$ (табл. 5).

Так, результативность опорных бросков под одноимённую ногу до эксперимента составила 35,02±0,3%, а после эксперимента 42,02±0,3%, при $p<0,05$, а объем до эксперимента составила 3,9±0,5 раз, а после эксперимента 4,9±0,3 раз, при $p<0,05$.

Результативность опорных бросков с переводом в дальний угол до эксперимента составила 62,08±0,05%, а после эксперимента 67,08±0,05%, при $p<0,05$, а объем до эксперимента составила 5,1±0,2 раз, а после эксперимента 6,1±0,3 раз, при $p<0,05$.

Результативность опорных бросков с переводом в ближний угол до эксперимента составила 54,06±0,3 %, а после эксперимента 58,06±0,3 %, при $p<0,05$, а объем до эксперимента составила 6,2±0,4 раз, а после эксперимента 7,3±0,4 раз, при $p<0,05$.

Результативность опорных бросков с отскоком об пол до эксперимента составила 49,02±0,3 %, а после эксперимента 55,01±0,03%, при $p<0,05$, а объем до эксперимента составила 5,8±0,3 раз, а после эксперимента 6,9±0,3 раз, при $p<0,05$.

Таблица 5

Различие результативности и объема техники бросков в экспериментальной группе до и после эксперимента, (M±m)

Броски	Объем, кол-во		p	Результативность, %		p
	ДО	После		ДО	После	
Опорные:						
под одноимённую ногу;	3,9±0,5	4,9±0,3	<0,05	35,02±0,3	42,02±0,3	<0,05
с переводом в дальний угол;	5,1±0,2	6,1±0,3	<0,05	62,08±0,05	67,08±0,05	<0,05
с переводом в ближний угол;	6,2±0,4	7,3±0,4	<0,05	54,06±0,3	58,06±0,3	<0,05
отскоком об пол;	5,8±0,3	6,9±0,3	<0,05	49,02±0,3	55,01±0,03	<0,05
Безопорный:						
в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	20,3±0,7	20,3±0,7	<0,05	55,07±0,1	56,07±0,1	<0,05
в прыжке с двух ног;	3,5±0,01	4,5±0,01	<0,05	33,2±0,2	37,2±0,2	<0,05
в прыжке с переводом мяча в ближний, - дальний угол	3,4±0,9	4,4±0,9	<0,05	66,1 ±0,3	70,1 ±0,3	<0,05
В падении:						
с переводом в ближний, дальний угол;	12,2±0,2	13,2±0,3	<0,05	77,2±0,03	81,2±0,03	<0,05
с отскоком об пол;	13,7±0,2	14,7±0,4	<0,05	61,4±0,4	67,4±0,4	<0,05

Примечание: До – до эксперимента; После – после эксперимента; p – достоверность различий.

Результативность безопорных бросков в прыжке поверх блока с рабочей ноги до эксперимента составила 55,07±0,1 %, а после эксперимента 56,07±0,1%, при p<0,05, а объем до эксперимента составила 20,3±0,7 раз, а после эксперимента 20,3±0,7 раз, при p<0,05.

Результативность безопорных бросков в прыжке с двух ног до эксперимента составила 33,2±0,2%, а после эксперимента 37,2±0,2%, при p<0,05, а объем до эксперимента составила 3,5±0,01 раз, а после эксперимента 4,5±0,01 раз, при p<0,05.

Результативность безопорных бросков в прыжке с переводом мяча в

ближний, дальний угол до эксперимента составила 66,1 ±0,3%, а после эксперимента 70,1 ±0,3%, при p<0,05, а объем до эксперимента составила 3,4±0,9 раз, а после эксперимента 4,4±0,9 раз, при p<0,05.

Результативность бросков падении с переводом в ближний, дальний угол до эксперимента составила 77,2±0,03 %, а после эксперимента 81,2±0,03 %, при p<0,05, а объем до эксперимента составила 12,2±0,2 раз, а после эксперимента 13,2±0,3 раз, при p<0,05.

Результативность бросков падении с отскоком об пол до эксперимента составила 61,4±0,4 %, а после эксперимента 67,4±0,4 %, при p<0,05, а объем до эксперимента составила 13,7±0,2 раз, а после эксперимента 14,7±0,4 раз, при p<0,05.

Из таблицы 4 следует, что в контрольной группе в исследуемых показателях до и после педагогического эксперимента достоверно значимых различий не было. Однако прослеживалась положительная динамика показателей техники бросков гандболистов 14-15 лет контрольной группы.

Так, результативность опорных бросков под одноимённую ногу до эксперимента составила 34,9±0,1%, а после эксперимента 38,9±0,1%, при p>0,05, а объем до эксперимента составила 3,7±0,2 раз, а после эксперимента 3,9±0,2 раз, при p>0,05.

Результативность опорных бросков с переводом в дальний угол до эксперимента составила 63,04±0,4 %, а после эксперимента 63,04±0,4 %, при p>0,05, а объем до эксперимента составила 5,2±0,1раз, а после эксперимента 5,3±0,3 раз, при p>0,05.

Таблица 6

Различие результативности и объема техники бросков в контрольной группе до и после эксперимента, (M±m)

Броски	Объем, кол-во		p	Результативность, %		p
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
	ДО	После		ДО	После	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Опорный:						
под одноимённую ногу;	3,7±0,2	3,9±0,2	>0,05	34,9±0,1	38,9±0,1	>0,05
с переводом в	5,2±0,1	5,3±0,3	>0,05	63,04±0,4	63,04±0,4	>0,05

дальний угол;						

Продолжение табл. 6

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
с переводом в ближний угол;	6,1±0,2	6,4±0,2	>0,05	53,01±0,5	55,01±0,5	>0,05
отскоком об пол;	5,9±0,1	5,9±0,7	>0,05	50,1±0,06	51,1±0,06	>0,05
Безопорный:						
в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	20,1±0,6	20,9±0,2	>0,05	53,6±0,3	53,6±0,3	>0,05
в прыжке с двух ног;	3,4±0,02	3,6±0,3	>0,05	32,9±0,1	33,9±0,1	>0,05
в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол	3,5±0,1	3,9±0,3	>0,05	66,5±0,4	66,5±0,4	>0,05
В падении:						
с переводом в ближний, дальний угол;	12,1±0,02	12,4±0,06	>0,0	76,9±0,2	77,9±0,2	>0,05
с отскоком об пол;	13,6±0,03	13,6±0,03	>0,05	61,8±0,3	62,8±0,3	>0,05

Примечание: До – до эксперимента; После – после эксперимента; р – достоверность различий.

Результативность опорных бросков с переводом в ближний угол до эксперимента составила 53,01±0,5 %, а после эксперимента 55,01±0,5 %, при р>0,05, а объем до эксперимента составила 6,1±0,2 раз, а после эксперимента 6,4±0,2 раз, при р>0,05.

Результативность опорных бросков с отскоком об пол до эксперимента составила 50,1±0,06 %, а после эксперимента 51,1±0,06 %, при р>0,05, а объем до эксперимента составила 5,9±0,1 раз, а после эксперимента 5,9±0,7 раз, при р>0,05.

Результативность безопорных бросков в прыжке поверх блока с рабочей ноги до эксперимента составила 53,6±0,3 %, а после эксперимента 53,6±0,3 %, при р>0,05, а объем до эксперимента составила 20,1±0,6 раз, а

после эксперимента 20,9±0,2 раз, при p>0,05.

Результативность безопорных бросков в прыжке с двух ног до эксперимента составила 32,9±0,1 %, а после эксперимента 33,9±0,1 %, при p>0,05, а объем до эксперимента составила 3,4±0,02 раз, а после эксперимента 3,6±0,3 раз, при p>0,05.

Результативность безопорных бросков в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол до эксперимента составила 66,5±0,4 %, а после эксперимента 66,5±0,4 %, при p>0,05, а объем до эксперимента составила 3,5±0,1 раз, а после эксперимента 3,9±0,3 раз, при p>0,05.

Результативность бросков падении с переводом в ближний, дальний угол до эксперимента составила 76,9±0,2 %, а после эксперимента 77,9±0,2 %, при p>0,05, а объем до эксперимента составила 12,1±0,02 раз, а после эксперимента 12,4±0,06 раз, при p>0,05.

Результативность бросков падении с отскоком об пол до эксперимента составила 61,8±0,3 %, а после эксперимента 62,8±0,3 %, при p>0,05, а объем до эксперимента составила 13,6±0,03 раз, а после эксперимента 13,6±0,03 раз, при p>0,05.

Полученные результаты внутригруппового анализа показателей объема и результативности техники бросков гандболистов свидетельствуют о том, что объем и эффективность технических действий выше в конце педагогического эксперимент в данном показатели выявлены достоверно значимые различия в экспериментальной группе, при p<0,05.

Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов 14-15 лет, свидетельствуют о том, что разработанная методика, применяемая в экспериментальной группе, эффективнее, чем общепринятая.

3.3. Межгрупповой анализ показателей уровня техники бросков гандболистов 14-15 лет

Анализ результативности (%) выполнения бросков по этапам педагогического эксперимента показывает положительную динамику. До педагогического эксперимента результативность выполнения бросков в экспериментальной и контрольной группах достоверно не различались (p>0,05) (табл. 4), но к концу педагогического эксперимента получены статистически достоверные результаты (p<0,05) (табл. 5).

Результативность опорного броска с переводом в дальний угол в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 62,08±0,05%, а в контрольной группе 63,04±0,4%, при p<0,05. Результативность броска с переводом в ближний угол в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 54,06±0,3%, а в контрольной группе 53,0,1±0,5%, при p>0,05. Результативность опорного броска с отскоком об пол в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 49,02±0,3%, а в контрольной группе 50,1±0,6%, при p<0,05. Результативность броска в прыжке поверх блока с рабочей ноги в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 55,07±0,1%, а в контрольной группе 53,6±0,3%, при p>0,05. Результативность броска в прыжке с двух ног в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 33,2±0,2%, а в контрольной группе 32,9±0,1%, при p>0,05.

Таблица 7

Различие объема и результативности техники бросков в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента, (M±m)

Броски	Объем, кол-во		p	Результативность, %		p
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*5*	*7*
Опорный:						
под одноимённую ногу;	3,9±0,5	3,7±0,2	>0,05	35,02±0,3	34,9±0,1	>0,05
с переводом в дальний угол;	5,1±0,2	5,2±0,1	>0,05	62,08±0,05	63,04±0,4	>0,05
с переводом в ближний угол;	6,2±0,4	6,1±0,2	>0,05	54,06±0,3	53,01±0,5	>0,05
отскоком об пол;	5,8±0,3	5,9±0,1	>0,05	49,02±0,3	50,1±0,06	>0,05
Безопорный:						

в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	20,3±0,7	20,1±0,6	>0,05	55,07±0,1	53,6±0,3	>0,05

Продолжение табл. 4

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
в прыжке с двух ног;	3,5±0,01	3,4±0,02	>0,05	33,2±0,2	32,9±0,1	>0,05
в прыжке с переводом мяча в ближний, - дальний угол	3,4±0,9	3,5±0,1	>0,05	66,1 ±0,3	66,5±0,4	>0,05
В падении:						.
с переводом в ближний, дальний угол;	12,2±0,2	12,1±0,02	>0,05	77,2±0,03	76,9±0,2	>0,05
с отскоком об пол;	13,7±0,2	13,6±0,03	>0,05	61,4±0,4	61,8±0,3	>0,05

Примечание: ЭК – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; р – достоверность различий.

Результативность броска в прыжке с переводом мяча в ближний дальний угол в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 66,1±0,3%, а в контрольной группе 66,5±0,4%, при р<0,05. Результативность броска в падении с переводом в ближний дальний угол в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 77,2±0,03%, а в контрольной группе 76,9±0,2%, при р>0,05. Результативность броска в падении с отскоком об пол в начале эксперимента в экспериментальной группе составил 61,4±0,4%, а в контрольной группе 61,8±0,3%, при р>0,05.

В конце эксперимента (табл. 6) результативность опорного броска под одноименную ногу в экспериментальной группе составил 42,02±0,3% а в контрольной группе 38,9±0,1% при р>0,05, а объем в экспериментальной группе составил 4,9±0,3 раз, а в контрольной группе 3,9±0,2 раз при р <0,05.

Результативность опорного броска с переводом в дальний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 67,08±0,05% а в контрольной группе 63,04±0,4 % при р<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 6,1±0,3 раз, а в контрольной группе 5,3±0,3 раз при р <0,05.

Результативность опорного броска в ближний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 58,06±0,3% а в

контрольной группе 55,01±0,5% при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 7,3±0,4раз, а в контрольной группе 6,4±0,2 раз при p <0,05.

Результативность опорного броска с отскоком об пол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 55,01±0,03 % а в контрольной группе 51,1±0,06 % при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 6,9±0,3раз, а в контрольной группе 5,9±0,7 раз при p <0,05.

Результативность броска в прыжке поверх блока с рабочей ноги в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 56,07±0,1% а в контрольной группе 53,6±0,3 % при p>0,05, а объем в экспериментальной группе составил 20,3±0,7 раз, а в контрольной группе 20,9±0,2 раз при p<0,05.

Таблица 8

Различие объема и результативности техники бросков в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента, (M±m)

Броски	Объем, кол-во ЭГ		p	Результативность, % кг		p
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
Опорный:						
под одноимённую ногу;	4,9±0,3	3,9±0,2	<0,05	42,02±0,3	38,9±0,1	<0,05
переводом в дальний угол;	6,1±0,3	5,3±0,3	<0,05	67,08±0,05	63,04±0,4	<0,05
с переводом в ближний угол;	7,3±0,4	6,4±0,2	<0,05	58,06±0,3	55,01±0,5	<0,05
отскоком об пол;	6,9±0,3	5,9±0,7	<0,05	55,01±0,03	51,1±0,06	<0,05
Безопорный:						
в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	20,3±0,7	20,9±0,2	<0,05	56,07±0,1	53,6±0,3	<0,05
в прыжке с двух ног;	4,5±0,01	3,6±0,3	<0,05	37,2±0,2	33,9±0,1	<0,05
в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол	4,4±0,9	3,9±0,3	<0,05	70,1 ±0,3	66,5±0,4	<0,05
В падении:						
с переводом в ближний, дальний угол;	13,2±0,3	12,4±0,06	<0,05	81,2±0,03	77,9±0,2	<0,05
с отскоком об пол;	14,7±0,4	13,6±0,03	<0,05	67,4±0,4	62,8±0,3	<0,05

Примечание: ЭК – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; p – достоверность различий.

Результативность броска в прыжке двух ног в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 37,2±0,2 % а в контрольной группе 33,9±0,1% при $p>0,05$, а объем в экспериментальной группе составил 4,5±0,01 раз, а в контрольной группе 3,6±0,3 раз при $p<0,05$.

Результативность броска в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 70,1±0,3 % а в контрольной группе 66,5±0,4% при $p<0,05$, а объем в экспериментальной группе составил 4,4±0,9 раз, а в контрольной группе 3,9±0,3 раз при $p<0,05$.

Результативность броска в падении с переводом в ближний дальний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 81,2±0,03% а в контрольной группе 77,9±0,2% при $p<0,05$, а объем в экспериментальной группе составил 13,2±0,3 раз, а в контрольной группе 12,4±0,06 раз при $p<0,05$.

Результативность броска в падении с отскоком об пол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 67,4±0,4% а в контрольной группе 62,8±0,3% при $p<0,05$, а объем в экспериментальной группе составил 14,7±0,4 раз, а в контрольной группе 13,6±0,03 раз при $p<0,05$.

Полученные результаты межгруппового анализа показателей объема и результативности бросков гандболистов свидетельствуют о том, что объем и эффективность технических действий выше у экспериментальной группы, в данных показателях выявлены достоверно значимые различия, при $p<0,05$.

Таким образом, в результате проведенного эксперимента была выявлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия в результативности и объема всех бросков ($p<0,05$).

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

1. Полученные результаты внутригруппового анализа показателей объема и результативности техники бросков гандболистов свидетельствуют о том, что их объем и эффективность выше в конце педагогического эксперимент в данном показатели выявлены достоверно значимые различия в экспериментальной группе, при $p<0,05$. Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов 14-15 лет, свидетельствуют о том, что разработанная методика, применяемая в экспериментальной группе, эффективнее, чем общепринятая.

2. Полученные результаты межгруппового анализа показателей объема и результативности техники бросков гандболистов свидетельствуют о том, что их объеме и эффективность в конце эксперимента выше у экспериментальной группы, в данных показателях выявлены достоверно значимые различия, при $p<0,05$. Таким образом, в результате проведенного эксперимента была выявлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия в результативности и объеме всех бросков ($p<0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Из анализа литературных источников было выявлено, что в настоящее время упражнения технической подготовки гандболистов используются по разному и в разной последовательности, с различной дозировкой, на современном этапе развития гандбола возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса в секциях, направленного на совершенствование бросков у гандболистов 14-15 лет конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями,

что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревновательных играх своих возможностей.

2. Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью свидетельствуют , что наиболее результативными бросками у квалифицированных гандболистов являются следующие броски: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний - дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол. Следовательно, можно предположить, что в процессе совершенствования бросков гандболистов 14-15 лет необходимо уделять большее внимание следующим разновидностям бросков: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний - дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол.

3. Результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что у гандболистов 14-15 лет следует при совершенствовании техники броска по воротам преимущественно использовать упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска), так как данные вид средств специалисты в области подготовки гандболистов поставили на первое и второе ранговые места (45,8% и 32,4% соответственно). Большая часть тренеров перовой и высшей категории (39,5%) были едины во мнении для использования соревновательного метода при совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет

4. На основе полученных предварительных результатов исследования была разработана методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В содержание разработанной методики включены упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов: опорные броски с переводом в дальний угол; броски в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; броски в падении с переводом в ближний, дальний угол.

Броски выполнялись соревновательным методом с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска).

4. Полученные результаты внутригруппового анализа показателей объема и результативности техники бросков гандболистов свидетельствуют о том, что их объем и эффективность выше в конце педагогического эксперимент в данном показатели выявлены достоверно значимые различия в экспериментальной группе, при $p<0,05$. Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов 14-15 лет, свидетельствуют о том, что разработанная методика, применяемая в экспериментальной группе, эффективнее, чем общепринятая.

5. Полученные результаты межгруппового анализа показателей объема и результативности техники бросков гандболистов свидетельствуют о том, что их объеме и эффективность в конце эксперимента выше у экспериментальной группы, в данных показателях выявлены достоверно значимые различия, при $p<0,05$. Таким образом, в результате проведенного эксперимента была выявлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия в результативности и объеме всех бросков ($p<0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В результате проведенного эксперимента, была выявлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. И мы можем порекомендовать данную методику тренерам для совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет.

2. Для наиболее эффективного совершенствования техники бросков гандболистов 14-15 лет методика должна содержать упражнения, направленные на совершенствование: опорных бросков с переводом в дальний угол; бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол;

бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол. Броски должны выполняться соревновательным методом с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска).

Приложение 6

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Сычев, М.С. История физической культуры / М.С. Сычев. - Астрахань: Волга, 2009.- 231 с.

Соколов, А.Н. Физическое воспитание: проблемы формирования и развития (философский и юридический аспекты): монография / А.Н. Соколов, К.С. Сердобинцев; под общ. ред. В.М. Бочарова. - Калининград: Калининградский гос. ун-т, 2009.- 218 с.

Гайдаенко, Т.А. Организация ФКиС: принципы управленческих решений и российская практика / Т.А. Гайдаенко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо : МИРБИС, 2008. - 508 с.

Лермонтов, М. Ю. Собрание сочинений: в 4 т. / Михаил Юрьевич Лермонтов; [коммент. И. Андроникова]. - М. : Терра-Кн. клуб, 2009. - 4 т.

Управление спортом: сборник статей. - Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского университета, 2009. - 243 с.

Борозда, И.В. Лечение спортивных травм / И.В. Борозда, Н.И. Воронин, А.В. Бушманов. - Владивосток: Дальнаука, 2009. - 195 с.

Маркетинговые исследования в спорте: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» / О. В. Михненков, И.З. Коготкова, Е.В. Генкин, Г.Я. Сороко. - М.: Государственный университет управления, 2005. - 59 с.

Нормативные правовые акты Конституция Российской Федерации : офиц. текст. -М.: Маркетинг, 2001. - 39 с.

Семейный кодекс Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 8 дек. 1995 г.: по состоянию на 3 янв. 2001 г.]. - СПб.: Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.53-2007 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Издания. Международный стандартный книжный номер. Использование и издательское оформление. - М.: Стандартин-форм, 2007. - 5 с.

Депонированные научные работы

Разумовский, В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д. А. Андреев. - М., 2002. - 210 с. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Диссертации

Лагкуева, И.В. Особенности регулирования труда работников в области спорта : дис.... канд. юрид. наук: 12.00.05 / Лагкуева Ирина Владимировна. - М., 2009. - 168 с.

Покровский, А.В. Влияние повышенной физической нагрузки на организм: дис.... д-ра биол. наук: 03.03.01 / Покровский Андрей Владимирович. -М.,2008. - 178 с.

Авторефераты диссертаций

Сиротко, В.В. Медико-социальные аспекты спортивного травматизма в современных условиях : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Сиротко Владимир Викторович. - М., 2006. - 17с.

Лукина, В.А. Творческая история «Записок охотника» И.С. Тургенева: автореф. дис… канд. филол. наук: 10.01.01 / Лукина Валентина Александровна. - СПб., 2006. - 26 с.

Отчеты о научно-исследовательской работе

Методология и методы изучения профессиональной направленности подростков: отчет о НИР / Загорюев А.Л. - Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2008. - 102 с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Насырова, Г.А. Модели государственного регулирования спортивной

деятельности [Электронный ресурс] / Г.А. Насырова// Вестник Финансовой академии. - 2003. - №4. - Режим доступа: http://vestnik.fa.ru/4(28)2003/4.html.

Статьи

Берестова, Т.Ф. Особенности организации работы ДЮСШ / Т.Ф. Берестова // Библиография. - 2006. - № 6. - С. 19.

Кригер, И. Бумага терпит / И. Кригер // Новая газета. - 2009. - 1 июля.

Приложение 7

Бланк заявления на закрепление темы выпускной квалификационной работы

Заведующему кафедрой

_____
(название кафедры)

БГПУ им. М.Акмуллы

_____
(Ф.И.О. заведующего, уч.степень)

студента (ки) _____

_____
(факультет, направлении/специальность)

_____
(форма обучения)

_____
(Ф. И.О. студента в родит.падеже)

ЗАЯВЛЕНИЕ.

Прошу закрепить за мной выпускную квалификационную работу на тему:_____
_____
_____
_____
(рабочее полное название темы)

Научный руководитель: _____
(фамилия, имя, отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Ожидаемый продукт ВКР _____

_____

База выполнения практической части ВКР _____
(наименование организации, предприятии)

_____

Научный руководитель: _____«Согласен»
(подпись)

Дата: _____

Подпись студента _____
(подпись)

Дата:_____

Решение кафедры:

_____
(утвердить, отклонить, доработать)

Зав. кафедрой_____
(подпись)

Дата: _____

Протокол № _____

Приложение 8

Бланк календарного плана для выполнения выпускной квалификационной работы

Календарный план выполнения выпускной квалификационной работы

Календарный план студента: Иванова Ивана Ивановича

тема выпускной квалификационной работы: «ТЕМА»

№ п/п	Наименование разделов и этапов выпускной квалификационной работы	Сроки выполнения этапов работы	Отметка о выполнении	Примечание

Студент - дипломник (подпись)

"___" _____20__г

Научный руководитель (подпись)

"___" _____20__г.

Приложение 9

Пример заявления на библиотеку

Согласие автора
на передачу неисключительных прав на выпускную квалификационную работу

«___»_____ 20 ___ г. №_____

г. Уфа

Я,_____,_____ года рождения

(фамилия, имя, отчество)

Паспорт гражданина РФ серия _____№ _____ выдан _____ _____, дата выдачи _____; вид и реквизиты документа, удостоверяющего в РФ личность иностранного гражданина _____

Автор выпускной квалификационной работы по программе бакалавриата (специалитета, магистратуры) (далее ВКР) «_____ _____ _____»

(полное название темы)

именуемый в дальнейшем «Автор», даю свое согласие Башкирскому государственному педагогическому университету им. М. Акумуллы, именуемому в дальнейшем «БГПУ им. М. Акмуллы», на нижеизложенное:

1. Автор предоставляет БГПУ им. М. Акмуллы простое (неисключительное) право использования произведения – ВКР на безвозмездной основе в течение всего срока действия исключительного права, принадлежащего Автору с момента подписания настоящего Согласия.
2. Автор предоставляет БГПУ им. М. Акмуллы согласие на размещение ВКР в электронной библиотечной системе БГПУ им. М. Акмуллы со следующими правами использования:

воспроизведение произведения – ВКР;
публичный показ произведения – ВКР;
публичное исполнение произведения – ВКР;
сообщение по кабелю произведения – ВКР;
доведение до всеобщего сведения произведения – ВКР.

3. Использование БГПУ им. М. Акмуллы ВКР на всей территории всего мира без предоставления отчетов об использовании ВКР.
4. Автор сохраняет за собой право использовать самостоятельно или предоставлять третьим лицам права на использование ВКР, переданные БГПУ им. М. Акмуллы.
5. Автор гарантирует, что ВКР создано собственным творческим трудом, не нарушает авторских прав третьих лиц, и он является обладателем исключительных прав на ВКР.
6. Автор подтверждает, что ВКР выполнено в рамках освоения образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (программы специалитета, программы магистратуры) в БГПУ им. М. Акмуллы.
7. Автор подтверждает, что ВКР не содержит сведений, составляющих государственную тайну, а также производственных, технических, экономических, организационных и других сведений, в том числе о результатах интеллектуальной деятельности в научно-технической сфере, о способах осуществления профессиональной деятельности, которые имеют действительную или потенциальную коммерческую ценность в силу неизвестности их третьим лицам.

_____/_____

(подпись) (фамилия, имя, отчество полностью)

«____»_____20____г.

Приложение 10

Бланк отзыва руководителя на выпускную квалификационную работу

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им.М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра_____

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

о работе студента_____

выполненной на тему:_____
_____
_____

1.Актуальность работы_____
_____
_____
_____

2.Оценка содержания работы_____
_____
_____
_____

3.Положительные стороны работы_____
_____
_____

4.Замечания_____
_____
_____

5.Рекомендации по внедрению результатов работы_____
_____
_____

6.Рекомендуемая оценка_____

7.Дополнительная информация для ГАК_____
_____

Научный руководитель_____ _____
подпись ф.и.о.

_____
ученая степень, звание, должность, место работы

«_____»_____20___г.

Приложение 11

Бланк рецензии на выпускную квалификационную работу

Р Е Ц Е Н З И Я

на выпускную квалификационную работу студента (ки) факультета

_____

_____

фамилия, имя, отчество

Башкирского государственного педагогического университета выполненную на тему:_____

_____

_____

1.Актуальность, новизна исследования_____

_____

_____

_____

2.Оценка содержания работы_____

_____

_____

_____

3.Отличительные, положительные стороны работы_____

_____

_____

_____

_____

_____

4.Практическое значение и рекомендации по внедрению_____

_____

_____

_____

_____

5.Недостатки и замечания по работе_____

_____

_____

_____

6.Рекомендуемая оценка_____

Рецензент_____ _____

Подпись ф.и.о.

_____

ученая степень,звание, должность, место работы

Приложение 12

Доклад + Презентация

СЛАЙД 1

Уважаемый председатель комиссии и уважаемые члены комиссии, разрешите представить выпускную квалификационную работу на тему: «ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА»

В настоящее время занятия фитнесом приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер, в последнее время все большее количество различных групп населения, преимущественно женской, пользуются услугами оздоровительных видов физической активности как фитнес.

Фитнес выступает действенным средством повышения функциональных возможностей человека путем комплексного использования в тренировочном процессе общеразвивающих и специальных упражнений.

с одной стороны многочисленные исследования свидетельствуют об эффективности оздоровительного фитнеса для различных социальных групп населения, с другой - недостаточно исследований, или отсутствие научно обоснованных данных для использования на уроках физической культуры таких средств как степ-аэробика, табата, шейпинг, силовые тренировки.

СЛАЙД 2

Противоречие заключается в следующем: с одной стороны многочисленные исследования свидетельствуют об эффективности оздоровительного фитнеса для различных социальных групп населения, с другой - недостаточно исследований, или отсутствие научно обоснованных данных для использования на уроках физической культуры таких средств как степ-аэробика, табата, силовые тренировки, шейпинг.

Проблема нашего исследования: как эффективно использовать средства фитнеса для физического воспитания девушек 16-17 летнего возраста для повышения функциональных возможностей.

Таким образом, **темой** нашей исследовательской работы мы выбрали **«Технология повышения функциональных возможностей девушек 16-17 лет во внеурочной деятельности по физической культуре средствами фитнеса».**

СЛАЙД 3

Гипотеза исследования: предполагалось, что функциональные возможности девушек 16-17 летнего возраста повыситься, если:

- будут выявлены эффективные средства фитнеса для повышения уровня функциональной подготовленности девушек во внеурочное время.

- процесс физического воспитания девушек 16-17 лет будет строиться на основе дифференцированного применения различных видов фитнеса.

СЛАЙД 4

Цель исследования – обосновать и разработать технологию повышения функциональных возможностей девушек 16-17 лет во внеурочной деятельности по физической культуре средствами фитнеса.

Объект исследования: внеурочная деятельность по физической культуре, направленная на повышение функциональных возможностей средствами фитнеса.

Предмет исследования: разработанная технология, направленная на повышение функциональных возможностей девушек 16-17 лет во внеурочной деятельности по физической культуре средствами фитнеса.

СЛАЙД 5

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить наиболее эффективные средства фитнеса для повышения функциональных возможностей девушек 16-17 лет во внеурочной деятельности по физической культуре средствами фитнеса.
3. Разработать технологию, направленную на повышение функциональных возможностей девушек 16-17 лет во внеурочной деятельности по физической культуре средствами фитнеса.
4. Обосновать эффективность технологии, направленной на повышение функциональных возможностей девушек 16-17 лет во внеурочной деятельности по физической культуре средствами фитнеса.

СЛАЙД 6

На защиту выносятся следующие положения.

- эффективными средствами являются такие виды фитнеса как степ-аэробика, шейпинг, табата, силовые тренировки.
- в разработанную технологию включены упражнения с вариативными заданиями: в степ-аэробике это базовые шаги, без смены лидирующей ноги, со сменой, связки с раскладкой; в шейпинге это отдельные упражнения для косых мышц живота, для мышц брюшного пресса, для мышц бедра; в силовой тренировке это упражнения с применением гантелей, эспандера, бодибара.
- реализация разработанной технологии, повышает функциональные возможности девушек 16-17 лет.

СЛАЙД 7

Для решения поставленных задач, использовался следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование; анкетирование; методы математической статистики.

СЛАЙД 8

Для выявления эффективности разработанной методики, направленной на повышение функциональных возможностей девушек 16-17 лет, занимающихся фитнесом проанализирована внутригрупповая динамика показателей функциональных возможностей обучающихся 16-17 лет в

процессе педагогического эксперимента. Для оценки динамики показателей в ходе реализации эксперимента было сделано три «среза»: в начале эксперимента (сентябрь 2020 - декабрь 2020 года), в середине эксперимента (февраль 2021 года) и в конце эксперимента (март 2021 года) по следующим показателям: теста Купера, пробы Генчи, пробы Штанге.

СЛАЙД 9,10

В результате внутригруппового анализа результатов тестирования в начале эксперимента (сентябрь 2020 года) и в конце эксперимента (март 2021 года) выявлены достоверно значимые различия во всех исследуемых показателях у девушек 16-17 лет, занимающихся фитнесом, при $p<0,05$: показатели пробы Штанге увеличилась на 29,05%, показатели пробы Генчи увеличилась на 25,8%; показатели теста Купера увеличилась на 14,5%;

Слайд 11

выводы разрешите не зачитывать, так как они представлены в работе, а часть прозвучала в ходе доклада.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Приложение 13

Пример оформления методических рекомендаций по использованию результатов исследования в сфере физической культуры и спорта

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. АКМУЛЛЫ

ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ

Методические рекомендации по совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

Уфа 2020

Методические рекомендации по совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

На основе полученных предварительных результатов исследования нами была разработана методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В содержание разработанной методики необходимо включать упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов: опорные броски с переводом в дальний угол; броски в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; броски в падении с переводом в ближний, дальний угол. Броски выполняются соревновательным методом с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска).

Тренировочные занятия гандболистов 14-15 лет в тренировочной группе третьего года обучения проходят 6 раза в неделю по 3 часа. Занятия по разработанной методике применяется 4 раза в неделю. Структура отдельного тренировочного занятия соответствует общепринятой в теории и практике физического воспитания и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Разработанная методика применяется в основной части занятия и занимает 30 минут времени. Время выполнения каждого упражнения 3 минуты, активный отдых между выполнением упражнений одна минута. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная (160-170 уд/мин).

Содержание методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

Усложненные условия

1. Угловой игрок у него находиться 10 мячей пас полусреднему обратная передача в угол игрок делает 3 шага прыжок перепрыгивая скамейку установленную вдоль 6 метровой зоны бросок по воротам в и.п.

2. Бросок с двух ног защитник находиться возле 6 метровой линии блокирует полет мяча защитник быстро выходит на нападающего который выполняет в этот момент бросок защитник жестко атакует нападающего в момент выполнения броска

3. Бросок под шаг на позиции полусреднего игрок с мячом делает передачу защитнику обратный пас полусредний под неудобную ногу отводя руку с мячом назад делает хлесткий бросок по воротам обводя блок защитника.

4. Угловой игрок со своей позиции делает ложное движение с мячом передача полусреднему он идет на атаку в то время угловой игрок делает забегание за спину полусредний делает выпускание мяча угловой игрок в прыжке ловит мяч бросок по воротам.

5.Бросок в прыжке с двух ног выполняющий стоит на 6-метрах за ним стоит стойка имитирующая блок на 9-метрах игрок делает движение спиной назад забегая за стойку ему отдают передачу делая три шага к стойке выпрыгивает вверх следует бросок по воротам обыгрывая блокирующего.

6. 9-метровые броски. Три фишки, две устанавливаются на 9-метрах и одна на 11-метрах между фишками два метра выполняющий игрок стоит на 11-метрах по 5 мячей находятся на 9-метрах игрок делает движение к 9-метрам получает пас бросок по воротам возвращаясь спиной к 11-метровой фишки делает движение к другой фишки 9-метрах передача бросок по воротам.

7. Броски в прыжке поверх блока игроки с мячами на правом углу делают резкое движение к левому полусреднему вдоль воротарской зоны делаю передачу полусреднему выход с блоком к 9-метровой линии полусредний получает передачу три шага прыжок вверх бросок поверх блока по воротам.

8. Броски под одноименную ногу устанавливаем блокирующею стойку игрок с мячом делает ложное движение в угол отдав передачу откатившись

назад получает пас с атакой на стойку делает два шага отводя руку назад делает бросок под шаг обводя блокирующего.

9. 9-метровые броски устанавливаем резинку на высоту 70-80см.игрок получает передачу делает три шага выпрыгивая он должен перепрыгнуть через резинку не задев ее и в то же время выполнить бросок по воротам следя за техникой броска.

10. Отвлекающее действие вперед на бросок в опорном положении с переходом ведение и затем быстрой передачей мяча партнеру, а затем отходам назад. Расстояние между партнерами 10 метров. Данное упражнение выполняется 5 минут, а затем то же самое выполняется у 9-метровой линии, но с очень быстрым броском мяча в ворота с одного шага, при этом партнер выполняет роль пассивного защитника.

Вариативные задания

1. Чередование бросков с близкой дистанции в различной последовательности.

Упражнение: после 5-ти рывков на 3 м, серия из 10 бросков с чередованием бросков с линии площади ворот с бросками на 1 м дальше нее.

2. Сближаемые задания: изменение направления бросков; изменение дальности бросков.

Упражнение:

а) броски в прыжке, после получения мяча в движении от партнера (место броска и направление полета мяча постоянное, в один и тот же угол);

б) броски в прыжке чередуются с опорными бросками по сигналу тренера (место броска постоянное, направление полета мяча меняется).

дополнительных ориентиров.

3. Смена направления полета мяча с изменением углов в завершающей фазе броска.

Упражнение: броски выполняются серийно с дальних и средних дистанций в следующей последовательности:

а) против пассивно играющего защитника;

б) против активного защитника, играющего на дальних подступах к воротам.

Согласовано:

Научный руководитель _____ФИО, должность, звание

Тренер СШОР №17 г. Уфы _____ ФИО, должность, звание

Приложение 14

Примеры принятых сокращений слов
и словосочетаний по ГОСТ 7.12-93

Слово (словосочетание)	Сокращение	Условия применения
1	2	3
Автор	Авт.	
Автореферат	Автореф.	
Авторское свидетельство	А.с.	
Академик	Акад.	При фамилии или названии учреждения
Ассоциация	Ассоц.	
Библиотека	Б-ка	
Введение	Введ.	
Включительно	Включ.	
Вопросы	Вопр.	
Выпуск	Вып.	
Высший	Высш.	
Глава	Гл.	При цифрах и в примечаниях
Город	г.	При названии
Государственный	Гос.	
График	Граф.	
Депонированный	Деп.	
Дискуссия	Дискус.	
Диссертация	Дис.	
Доклад	Докл.	
Доктор	Д-Р	В названии ученой степени
Дополнение	Доп.	
Доцент	Доц.	При фамилии или названии учреждения
Ежедневный	Ежедн.	
Журнал	Журн.	
Копия	Коп.	
Лаборатория	Лаб.	
Лист.	л.	При цифрах и в примечаниях
Литература	Лит.	
Математический	Мат.	
Медицинский	Мед.	
Месяц	Мес.	
Механический	Мех.	
Министерство	М-во	
Младший	Мл.	
Научный	Науч.	
Национальный	Нац.	

Общество	О-во	
Около	ок.	При цифрах
Ответственный	Отв.	
Оформление	Оформ.	
Патент	пат.	
Перевод	Пер.	
План	Пл.	
Председатель	Пред.	При названии учреждения
Приложение	Прил.	
Примечание	Примеч.	
Продолжение	Продолж.	
Производственный	Произв.	
Профессор	Проф.	При фамилии или названия учреждения
Раздел	Разд.	При цифрах и в примечаниях
Республика	Респ.	
Реферат	Реф.	
Рецензия	Рец.	
Санкт-Петербург	СПБ	В выходных данных
Сборник	Сб.	
Свыше	Св.	При цифрах
Сельскохозяйственный	С.-х.	
Серия	Сер.	
Смотри	См.	
Справочник	Спр.	
Статистический	Стат.	
Статья	Ст.	
страница	С.	При цифрах
Таблица	Табл.	
Титульный лист	Тит. л.	
Том	Т.	При цифрах
Указатель	Указ.	
Университет	Ун-т	
Учебник	Учеб.	
Факультет	Фак.	
Филиал	Фил.	
Часть	Ч.	
Энциклопедия	Энцикл.	

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Методические рекомендации
для самостоятельной работы студентов

Составитель
к.б.н., доцент Е.В.Данилов

Уфа

Составлены с целью учебно-методического обеспечения профилирующей дисциплины «Система спортивной подготовки в циклических видах спорта». Содержат вопросы для обсуждения на семинарских занятиях, примерные темы рефератов, рекомендательные списки литературы и интернет-ресурсов, необходимые для повышения качества обучения и совершенствования самостоятельной работы студентов.

Предназначены для студентов-магистрантов всех форм обучения направления 44.04.01

ПРЕДИСЛОВИЕ

Высшая школа отличается от средней не только своими задачами и специализацией подготовки, но и, главным образом, методикой учебной работы, степенью самостоятельности студентов. Преподаватель вуза лишь определенным образом организует познавательную деятельность студентов, само же познание осуществляет именно студент.

Самостоятельная подготовка к занятиям, как правило, завершает задачи всех других видов учебной деятельности. Никакие знания и умения, не ставшие объектом собственной деятельности, не могут стать подлинным достоянием человека.

Основой для самостоятельной работы студентов является соответствующий комплекс полученных знаний в какой-либо дисциплине, специальности. Чаще всего работа осуществляется в форме домашних заданий. Это, с одной стороны, чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы при подготовке к семинарам, собеседованиям, экзаменам. С другой стороны, самостоятельной работой также является осмысление вопросов учебной программы на занятиях, формирование и закрепление убеждений, профессиональных навыков.

Подготовка к семинарам – одна из важнейших форм самостоятельной работы студентов, так как она связана с привитием навыков работы с учебной, методической, научной литературой.

Сам процесс подготовки к семинару − дело творческое, хотя и обусловленное уровнем образовательной подготовки студента, индивидуальными особенностями мышления, памяти, внимания, интересов, склонностей.

Готовясь к семинару, студенту необходимо помнить некоторые рекомендации по методике подготовки:

1) следует внимательно ознакомиться с темой занятия и вопросами, выносимыми на обсуждение;

2) необходимо внимательно прочитать соответствующие разделы учебника и текст записанной лекции, уяснить круг обсуждаемых проблем. Не следует переписывать большую часть информации из учебника в свою тетрадь, достаточно составить план выступления по вопросам семинара;

3) обязательно нужно обращаться к дополнительной литературе. После этого следует уточнить и откорректировать план своего выступления, сопроводив его необходимыми комментариями и дополнительной информацией;

4) всегда следует составлять выводы и краткое заключение по теме. Необходимо отметить важность и других форм самостоятельной работы студентов – подготовки докладов, рефератов, а также подчеркнуть

значимость активного участия в беседах, диспутах, конференциях.

Студенту необходимо научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектировать, создавать аннотации, правильно цитировать, составлять тезисные планы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные сведения.

Научиться находить и усваивать необходимую информацию, систематизировать и классифицировать факты, теории, концепции, чет- ко формулировать и аргументировать свою точку зрения, творчески решать возникающие вопросы невозможно без совершенствования самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Система спортивной подготовки в циклических видах спорта» включает в себя изучение, конспектирование и реферирование литературных источников; выполнение письменных заданий преподавателя; подготовку докладов и сообщений и выступление с ними на семинарских занятиях, студенческих конференциях; подготовку курсовых, конкурсных и квалификационных работ.

Занятие 1 (6 часов).

Тема: Теория спортивной тренировки в циклических видах спорта.

Цель: формирование знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

Вопросы для обсуждения

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.
2. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.
3. Предмет теории спортивной тренировки, сущность спортивной тренировки, соревновательная деятельность, подходы к планированию тренировочного процесса.
4. Технологии спортивной подготовки: определение, биологические основы, научные подходы.

Примерный план реферата на тему «Теория спортивной тренировки в циклических видах спорта»:

Введение.

1. Понятие «спорт» в узком и широком смысле.
2. Понятие «спортивная деятельность».
3. Понятие «спортивное движение».
4. Понятие «спортивное достижение».
5. Характеристика системы подготовки спортсмена.
6. Понятие «спортивная тренировка».
7. Понятие «соревновательная деятельность». Выводы.

Список использованной литературы.

Статьи для анализа (доклада)

1. **Васильев, Г. Ф.** Спортивная наука, ее проблемы и возможные пути их решения / Г. Ф. Васильев // ТипФК. – 2012. − № 4. – С. 50 − 52.

2. **Починкин, А. В.** Воздействие профессионального спорта на систему физической культуры и спорта, политику и экономику / А. В. Починкин // ТиПФК. – 2008. − № 2. − С. 65 − 68.

3. **Починкин, А. В.** Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность / А. В. Починкин // ТиПФК. − 2005. −№ 5. − С. 14 − 17.

Занятие 2 (6 часов).

Тема: Физическая подготовка в циклических видах спорта.

Цель: формирование знаний о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, дидактических закономерностях в циклических видах спорта.

Вопросы для обсуждения

1. Цели и задачи спортивной тренировки в циклических видах спорта.
2. Средства спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения) в циклических видах спорта.
3. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические) в циклических видах спорта.
4. Использование игрового и соревновательного метода в в циклических видах спорта.
5. Принципы спортивной тренировки и их характеристика (направленность на максимальные достижения, единство общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), непрерывность тренировочного процесса, эффекты тренировки) в циклических видах спорта.

Статья для анализа (доклада)

Нудельман, Л. М. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте / Л. М. Нудельман // ТиПФК. – 2005. − № 12. − С. 34 − 36.

Занятие 3 (6 часов).

Тема: Система повышения уровня спортивных достижений в циклических видах спорта.

Цель: формирование знаний о особенностях структуры тренировки в микро-циклах, мезоциклах, макроциклах в циклических видах спорта.

Вопросы для обсуждения

1. Структура спортивной тренировки в мезоциклах в циклических видах спорта.
2. Содержание спортивной тренировки в макроциклах в циклических видах спорта.
3. Принципы тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макро- циклах в циклических видах спорта.
4. Особенности годичной структуры тренировки в различных видах спорта.
5. Подготовка спортсмена в соревновательном периоде.
6. Подготовка спортсмена к главным соревнованиям года.
7. Содержание переходного периода.

Примерный план реферата на тему «Структура спортивной тренировки в микроциклах»:

Введение.

1. Общая характеристика микроциклов.
2. Факторы, влияющие на структуру микроциклов.
3. Типы микроциклов и их характеристика (втягивающие, базовые (ординарные), соревновательные, модельные, подводящие, восстановительные).

Выводы.

Список использованной литературы.

Примерный план реферата на тему «Работа со спортсменами в подготовительном периоде»:

Введение.

1. Понятие «подготовка спортсмена».

2. Структура подготовительного периода (продолжительность и этапы).

3. Особенности состава средств и методов работы в подготовительном периоде (содержание тренировки).

4. Динамика нагрузки в подготовительный период. Выводы.

Список использованной литературы.

Статьи для анализа (доклада)

1. **Коган, О. С.** Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений / О. С. Коган // ТиПФК. − 2005. − № 1. − С. 55 − 58.

2. **Макарова, Г. А.** Базовое фармакологическое обеспечение спортсменов высокой квалификации / Г. А. Макарова, Ю. А. Халявко // ТиПФК. – 2009. − № 7. – С. 12 − 17.

3. **Одинцова, С. В.** Оптимизация тренировочной нагрузки с помощью показателей внешнего дыхания / С. В. Одинцова // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы международ. науч.-практич. конф. 17 мая 2005 г. − Владимир, 2005. − С. 153 − 154.

4. **Платонов, В. Н.** Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // ТиПФК. – 2009. − № 9. – С. 18 − 21.

5. **Якименко, С. Н.** Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления / С. Н. Якименко // ТиПФК. − 2005. − № 10. − С. 46 − 49.

Семинар 4

Тема: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.

Цель: формирование знаний о видах и основных документах планирования в циклических видах спорта; развитие познавательных умений.

Вопросы для обсуждения

1. Спортивная ориентация и отбор.

2. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.

3. Управление подготовкой спортсменов. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.

4. Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.

5. Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга.

Статьи для анализа (доклада)

1. Хасин, Л. А. Экспертная система планирует тренировку /Л. А. Хасин // ТиПФК. – 2008. − № 3. − С. 51 − 54.

2. Шестаков, М. Л. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации / М. Л. Шестаков, Е. Б. Мякинченко // ТиПФК. – 2010. − № 12. – С. 66 − 69.

3. Астахов, А. В. Новое в контроле за интенсивностью тренировочной нагрузки / А. В. Астахов // ТиПФК. – 2009. − № 7. – С. 23 − 24.

4. Копылов, М. С. Пути повышения эффективности функциональной диагностики спортсменов / М. С. Копылов // ТиПФК. – 2011. −

5. № 1. − С. 70 − 72.

6. Шкелев, Е. И. Контроль за состоянием человека при физических нагрузках / Е. И. Шкелев // ТиПФК. – 2009. − № 10. − С. 48 − 53.

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Профильные журналы

1. Теория и практика физической культуры: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: http://lib. sportedu. га/press/fkvot

3. Физическая культура в школе: http://www.shkola-press.ru

4. Воспитание школьников: http://www.shkola-press.ru

Сайты библиотек и издательств

1. Российская государственная библиотека: http://www.rsl.ru

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru

3. Государственная публичная научно-техническая библиотека России: http://www.gpntb.ru

4. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС: http://www.vlados.ru

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Барчуков, И. С.** Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. − 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2011. − 528 с.

2. **Барчуков, И. С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-6577-9.

3. **Железняк, Ю. Д**. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. − 272 с. – ISBN 978-5-7695-4840-6.

4. **Максименко, А. М**. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А. М. Максименко. – М. : Физи- ческая культура, 2007. – 128 с. – ISBN 978-5-9746-0069-2.

5. **Максименко, А. М**. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов физич. культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физич. культура, 2009. – 496 с. – ISBN 978-5-9746-0101-9.

6. **Матвеев, Л. П**. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. за- ведений / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., доп. Гос. ком. РФ по физ. культу- ре и спорту. – СПб. : Лань, 2003. − 160 с.

7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0192-4.

8. Терминология спорта : Толковый слов. спортив. терминов / сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. − М. : СпортАкадемПресс, 2001.– 480 с. – ISBN 5-8134-0047-8.

9. **Холодов, Ж. К**. Практикум по теории и методике физическо- го воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведе- ний / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 144 с. – ISBN 978-5-7695-4311-1.

10. **Холодов, Ж. К**. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.

С. Кузнецов. − 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. − 480 с. −ISBN 978-5-7695-4866-6.

11. Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : матери- алы международ. науч.-метод. конф., посвящ. 45-летию каф. физич. воспитания Владим. гос. ун-та. − Владимир : ВлГУ, 2009. − 400 с. – ISBN 978-5-89368-955-6.

12. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы международ науч.-практ. конф., 17 мая 2005 г. – Владимир : ВГПУ, 2005. – 242 с. – ISBN 5-87846-478-0.

13. Физическое воспитание школьников: традиции и инновации : межвуз. сб. науч. тр. − Владимир : ВГПУ, 1998. – 141 с. – ISBN 5-87846-166-8.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ПОДГОТОВКА К ЗАЩИТЕ КУРСОВЫХ РАБОТ

по дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте

Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

(методические рекомендации)

г. Уфа

Подготовка к защите курсовых работ по дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте. Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование: методические рекомендации для обучающихся / сост. Г.М. Юламанова. - Уфа, БГПУ, 2024.- 44 с.

В предлагаемых методических указаниях отражены основные компоненты курсовой работы по дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

СОДЕРЖАНИЕ

Требования к курсовым работам подготовка к написанию курсовой работы …… 4

1. Выбор темы …….. 6

2. Структура курсовой работы ……7

3. Анализ структуры и содержания курсовой работ …… 7

3.1 Оформление титульного листа ……. 7

3.2. Оформление содержания ……. 7

3.3. Оформление введения …….……. 7

3.4. Оформление глав …….…. 8

3.5. Оформление выводов и списка литературы ……...… 16

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ …….…… 18

ПРИЛОЖЕНИЯ ……...….. 19

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВЫМ РАБОТАМ

Курсовая работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентам в соответствие с учебным планом. Работа над курсовой является подготовкой к исследовательской деятельности в рамках выпускной квалификационной работы.

Тематика курсовой работы утверждается соответствующей выпускающей кафедрой. Студенту предоставляется право выбора темы. Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов.

Курсовые работы могут быть:

- эмпирическими – на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области физической культуры и спорта;

- конструкторскими – связанные с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий;

- экспериментальными – построенными с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области физической культуры и спорта.

Независимо от типа каждая курсовая работа должна соответствовать следующим требованиям:

– выбрать тему по специальности теория и методика физического воспитания, теория и методики спорта, теория и методика оздоровительной физической культуры;

– во ВВЕДЕНИИ сформулировать актуальность выполняемой работы, цель и задачи курсовой работы;

– в ГЛАВЕ 1 раскрыть организацию исследования, описать методы исследования.

– в ГЛАВЕ 2 описать результаты эмпирического исследования. Применить для обработки собственных экспериментальных данных методы

математической статистики и умения пользоваться компьютерной техникой; проанализировать полученные результаты, сопоставляя их с имеющимися литературными данными (теоретическими и экспериментальными)

– в ГЛАВЕ 3 Теоретическое обоснование содержания разработанной методики проводиться такими методами исследования как анализ научно-методической литературы, архивных материалов и других источников.

– в ГЛАВЕ 4 представить разработанную технологию, на основе результатов собственных исследований и анализа научно-методической литературы по проблеме исследования.

– сформулировать обоснованные и конкретные ВЫВОДЫ, соответствующие задачам курсовой работы;

– СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ должен содержать не меньше 30 источников, из которых не меньше 4 источников из интернета (электронный ресурс); оформлять библиографический указатель, соблюдая полное соответствие текстовых ссылок библиографическому указателю;

– в ПРИЛОЖЕНИИ должно быть содержание анкеты, можно привести таблицы или рисунки;

– составить научный ДОКЛАД и доложить основные результаты своей работы, точно и лаконично ответить на вопросы комиссии;

– оптимальный объем курсовой работы составляет не менее 30-45 страниц в компьютерном варианте, напечатанных через 1,5 интервал.

– все основные разделы курсовой работы (оглавление, введение, глава, выводы, список использованной литературы, приложения) должны начинаться с новой страницы. В главах параграфы не начинаются с новой страницы, а продолжаются на той же странице через два отступа.

Текст курсовой работы печатается на листах формата А-4 через 1,5 интервала в компьютерном варианте, с соблюдением полей (верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм). Тип шрифта – Times New Roman. Размер шрифта – 14. Номера страниц печатаются вверху по центру.

Межстрочный интервал устанавливается так, чтобы на странице размешалось 29-30 строк, включая номер страницы. На одной строке должно быть 65±3 знака (пробел между строками считается за один знак). В тексте должны быть включены функции «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25-1,27 см.

ПОДГОТОВКА К НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Выбор темы

Темы определяются выпускающими кафедрами высшего учебного заведения. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы вплоть до предложения своей тематики с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. Тема курсовой работы должна определиться и закрепиться на втором курсе.

2. Структура курсовой работы

Структура курсовой работы.

Титульный лист

Содержание

Введение

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1._____

1.2._____

1.3._____

Глава 2. Практическое обоснование разработанной технологии

Глава 3. Теоретическое обоснование разработанной методики

Глава 4. Содержание разработанной технологии

Выводы

Список литературы

Приложения

3. Анализ структуры и содержания курсовой работ

3.1 Оформление титульного листа

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и заполняется по строго определенным правилам. Образец титульного листа представлен в приложении 1.

3.2. Оформление содержания

После титульного листа помещается СОДЕРЖАНИЕ, в котором приводятся все заголовки курсовой работы, указываются страницы с которых они начинаются (приложение 2). Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте нельзя.

3.3. Оформление введения

Во введении курсовой работы формулируется актуальность выполняемой работы, цель и задачи.

Основная цель в процессе написания актуальности в том, чтобы в пределах 1-2 страниц на основании краткого обзора литературы показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. При написании актуальности обязательно должны быть ссылки на ведущих авторов в области изучаемой проблемы.

Определив цель курсовой работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3. Так одна из них должна быть связана с изучением состояния вопроса, другая – с целью проведения исследования в форме анкетирования, наблюдения, опроса и т.д., третья – с оценкой результатов анкетирования. Задачи следует формулировать четко и лаконично. Как правило, каждая из них

формулируется в виде поручения («Проанализировать...», «Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.).

Задачи исследования должны решаться в логической последовательности, позволяющей наиболее экономичным и надежным путем достичь цели исследования. Содержание и последовательность задач определяет методику исследования, его организацию, весь его последующий ход. (приложение 3).

3.4. Оформление глав

В ГЛАВЕ I дается характеристика организации исследования, и описываются методы исследования. В организации исследования описывается место, сроки проведения эксперимента, а также количество человек участвующие в эксперименте.

Основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений. При написании курсовой работы можно выбрать следующие методы:

1) анализ и обобщение научно-методической литературы;

2) анкетирование;

3) педагогический эксперимент;

4) тестирование;

5) педагогическое наблюдение;

6) методы математической статистики (приложение 4).

Виды наблюдений.

По признаку «временной» организации различают наблюдение непрерывное и дискретное.

По объему – широкое (например, ведутся наблюдения за группой в целом или за процессом развития личности как таковым) и узкоспециальное, направленное на выявление отдельных сторон явления или отдельных объектов

(монографическое наблюдение за детьми в группе, за интересом к деятельности и др.).

По типу связи наблюдателя и наблюдаемого различают наблюдения невключенные и включенные. В невключенном наблюдении позиция исследователя открыта, и участники, особенно на первых порах, ощущают неудобство, понимая, что за ними наблюдают. Это в определенной степени может сковывать и искажать естественный ход процесса. Наблюдать же исподтишка, «в замочную скважину», и неэтично, и неудобно. Выгоднее всего позиция так называемого включенного наблюдения – когда исследователь выступает участником деятельности коллектива, например, ведет экскурсию, творческую студию, проводит консультации, что делает его исследовательскую позицию скрытой. Такая же естественная ситуация легко создается и при проведении наблюдения во время уроков, сборов, походов, дискуссий и др.

Наблюдение имеет ряд существенных черт, которые отличают его от обыденного восприятия человеком происходящих событий. Назовем некоторые из них.

1. Целенаправленность наблюдения. Она заключается не только в преимущественной направленности наблюдений на выбранные объекты, но и в том, что их описание проводится в свете определенной педагогической или психологической концепции, в ее понятийно-терминологической системе. Наблюдатель уже имеет определенные представления об истории предмета, его развитии и структуре. Это позволяет сделать наблюдение не просто фиксированием воспринимаемого, а средством отбора необходимого, способом его первоначальной интерпретации.

2. Аналитический характер наблюдения. Из общей картины наблюдатель выделяет отдельные стороны, элементы, связи, которые анализируются, оцениваются и объясняются уже в ходе наблюдения.

3. Комплексность наблюдения. Эта черта вытекает из целостного характера социально-педагогического процесса и требует не выпускать из поля зрения ни одной его существенной стороны или связи.

4. Систематичность наблюдения. Необходимо не ограничиваться разовым «снимком» наблюдаемого, а на основе более или менее продолжительных (пролонгированных) наблюдений выявлять статистически устойчивые связи и отношения, обнаруживать изменение и развитие наблюдаемого за определенный период.

Эти и другие черты одновременно являются требованиями, которым надо следовать при организации наблюдения. Стремление исследователя к соблюдению требований и обеспечению условий для проведения полноценного наблюдения, освоению способов и приемов его осуществления приводит к формированию важной особенности личности и профессионального качества, называемого наблюдательностью. Наблюдательность проявляется в умении человека замечать в воспринимаемом объекте малозаметные, но существенные для достижения поставленной цели особенности предметов и явлений.

Как и любой метод, наблюдение имеет свои сильные стороны и недостатки. Наблюдение позволяет изучить предмет в его целостности, в его естественном функционировании, в его живых, многогранных связях и проявлениях. В то же время этот метод не позволяет активно вмешиваться в изучаемый процесс, изменять его или намеренно создавать определенные ситуации, делать точные замеры. Поэтому результаты наблюдений нужно сопоставлять с данными, полученными другими методами, дополнять и углублять их.

Метод опроса используется в трех основных формах: в виде интервью и беседы (устного опроса) и в виде анкетирования (письменного опроса).

Интервью – разновидность опроса, в котором ставится цель выявить опыт, оценки, точку зрения опрашиваемого по его ответам на какой-либо заранее сформулированный вопрос или группу вопросов. В отличие от беседы двух или более собеседников, каждый из которых в принципе равноправен и должен высказать свое суждение, дать оценку, определить позицию, интервьюера интересует именно мнение и оценка лица, которого опрашивают (респондента).

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

Анкетирование – разновидность опроса, в котором ставятся и достигаются те же цели на основе анализа письменных ответов респондентов.

Каждая из этих форм имеет свои сильные и слабые стороны. Сильные стороны устного опроса – в живом контакте исследователя и испытуемых (респондентов), в возможности индивидуализации вопросов, их варьирования, дополнительных уточнений, оперативной диагностики достоверности и полноты ответов.

Сильные стороны письменного опроса – в возможности охватить исследованием большое количество опрашиваемых, а следовательно, выявить массовые явления, на основе анализа которых устанавливаются факты.

Слабой стороной интервью (как, впрочем, и беседы) оказывается возможность внушения респондентам позиции исследователя и трудность охвата опросом широкого круга лиц. Слабой стороной анкет являются их стандартный характер, отсутствие живого контакта исследователя с опрашиваемыми, что не всегда обеспечивает достаточно исчерпывающие и откровенные ответы.

Во всех формах опроса целевая установка исследователя выражается в виде гипотезы (или гипотез), выделяются признаки, наличие или отсутствие которых позволяет делать выводы об искренности и достоверности ответов. К числу таких признаков в интервью относят и поведение опрашиваемых, например, заинтересованные, активные ответы, или, напротив, желание уйти от ответа, невольные паузы, особенности мимики и жестикуляции, характер поведения, эмоциональные реакции (т. е. невербальная информация).

При использовании опроса очень важна однозначная, ясная, четкая постановка вопроса. Нельзя задавать вопросы подсказывающего характера. Далеко не всегда полезно ставить вопросы в лоб. Например, нецелесообразно спрашивать подростка: «Как ты относишься к родителям? Следуешь ли их

советам?». Предпочтительнее предложить ему: «Назови наиболее авторитетных людей, к которым можно обратиться за советом». И таким образом выяснить, попадают ли в эту категорию родители. Вопросы косвенные, выявляющие интересующие исследователя оценки, отношения, мнения через сведения об иных объектах, отношениях, как правило, более результативны.

Об интересе к определенной сфере деятельности можно судить, выяснив названия прочитанных школьниками книг, их осведомленность о новейших достижениях науки и техники, установив, какие факультативы, кружки, секции, студии они посещают или хотели бы посещать, как используют свободное время. Как видно, исследовательская цель и непосредственная тема опроса могут не совпадать.

При подготовке и проведении опроса, как и при использовании любого исследовательского метода, предназначенного для сбора фактического (эмпирического) материала, следует учитывать данные, полученные другими исследователями. Совокупность имеющихся данных и предположения о возможных изменениях в связи с особенностями социальной ситуации, нового периода развития, локальными особенностями позволяет подготовить вопросы к интервью и вопросники (анкеты) к анкетированию, адекватные поставленным исследовательским задачам.

Вопросы и вопросники (анкеты) могут быть открытого типа, в которых ответ формулируется самим опрашиваемым (в интервью всегда вопросы предлагаются открытыми). Открытые вопросы являются обычно прямыми и выявляют непосредственно осознаваемые особенности испытуемых или их суждения по поводу исследуемых процессов. Они требуют самостоятельного формулирования ответа. Например, таким является вопрос: «Хотите ли вы учиться вместе со своими нынешними одноклассниками в следующем учебном году?»

Выделяют также вопросы и вопросники полузакрытого типа, при работе с которыми ответ можно выбрать из предложенных вариантов или сформулировать свой собственный, если предложенные готовые ответы не

устраивают респондента, и закрытого типа, когда опрашиваемым необходимо выбрать один из предлагаемых готовых ответов. Например, в опроснике «Изучение отношения к учебным предметам» (по Н. Г. Казанцевой) вопрос-утверждение сформулирован так: «Назови из всех изучаемых в школе предметов твои самые – А. Любимые.

Анкеты с закрытыми вопросами, естественно, ограничивают возможности отвечающих, но такие анкеты лучше поддаются математической обработке.

Встречаются анкеты, в которых используются вопросы закрытого типа, требующие альтернативного ответа «да» или «нет», а также ответов по балльной системе (обычно по трехбалльной: 3 балла – «да»; 2 балла – «не знаю»; 1 балл – «нет»; или по пятибалльной системе: 5 баллов – уверенно «да»; 4 балла – больше «да», чем «нет»; 3 балла – «не знаю», «не уверен»; 2 балла – больше «нет», чем «да»; 1 балл – уверенно «нет»). Применение таких вопросников приближает, а иногда и возвращает исследователя к использованию исследовательского метода тестирования.

Вопросы анкет должны быть взаимосвязаны и частично по содержанию перекрывать друг друга, что позволяет проверить достоверность ответов. Вся анкета (вводная часть, стиль вопросов и т.д.) должна быть построена так, чтобы располагать респондентов к откровенности, но и не внушать им ответ. При этом опрашиваемые должны быть уверены, что их откровенность не будет использована против них, поэтому многие анкеты могут быть анонимными, без указания фамилии респондента.

Анкетирование дает возможность предложить вопросники сразу большому числу людей, однако нет оснований утверждать, что все они могут дать искренние и полные ответы. Тем не менее, полученные письменные ответы анализируются, обрабатываются методами математической статистики и могут служить основой для получения ориентировки в проблеме, выявления имеющей место тенденции в группе и формулирования определенных выводов. Погрешность от неверных, неискренних и неточных ответов будет тем меньше,

чем больше будет охвачено респондентов и чем представительнее будет их состав.

Очень часто при оценке и использовании ответов важно знать, кому принадлежит оценка, мнение, совет или предложение, насколько в них отразилась позиция той или иной группы. Поэтому в анкету (обычно анонимную) полезно включить общие данные, характеризующие респондента (пол, возраст, стаж, профессия, должность, участие в том или ином виде деятельности, степень успешности в этой деятельности и др.).

Использование хронометража, магнитофонных записей, фото-, кино- и видеосъемок повышает достоверность данных и результатов наблюдения. Каждый исследователь по мере накопления опыта вырабатывает для себя наиболее приемлемую форму записей данных наблюдения, фиксирования процесса и выводов.

Беседа – применяется как самостоятельный метод или как дополнительный в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целей исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдать при этом педагогический такт. Эффективность беседы во многом зависит от опыта исследования, степени его педагогической и особенно психологической подготовки, уровня его теоретических знаний.

Беседа как исследовательский метод позволяет глубже познать психологические особенности личности человека, характер и уровень его знаний, интересов, мотивов действий и поступков путем анализа данных, полученных в ответах на поставленные и предварительно продуманные вопросы. Сама беседа отличается сравнительно свободным построением плана, взаимным обменом мнениями, оценками, предложениями и предположениями. С помощью беседы можно собрать достаточное количество фактов,

касающихся убеждений, стремлений, отношений к окружающей действительности и происходящим событиям, условий жизнедеятельности исследуемого лица, класса, группы, коллектива. Беседа проходит в форме личного общения по специально составленной программе.

Успешность проведения беседы зависит от соблюдения ряда условий.

Поскольку в беседе помимо выявления опыта и точек зрения возможны обсуждения, споры, элементы дискуссий, постольку ее проведение требует располагающего к открытости контакта исследователя с испытуемым, раскрепощенности эмоциональных реакций, доверия и взаимопонимания.

Исследователь должен стремиться, чтобы во время беседы поддерживать доброжелательные отношения, предупреждать возникновение психологической отчужденности и барьеров общения. Например, проведение беседы в традиционной официальной обстановке, где преобладают ролевые установки, может способствовать возникновению барьера и поэтому для его преодоления предпочтительнее выбрать другое место, которое позволило бы собеседнику чувствовать себя свободнее и раскованнее, а может быть, и на равных с тем, кто проводит беседу. Целесообразнее беседу начинать с тем, интересных собеседнику, а затем перейти к темам, представляющим исследовательский интерес. Это еще раз подтверждает важность предварительной серьезной подготовки исследователя к предстоящей беседе. Беседа, разумеется, предполагает непосредственный контакт с испытуемым, что позволяет при необходимости быстро реагировать и вносить изменения в намеченный ход беседы в зависимости от получаемых ответов на вопросы и высказываемых собеседником суждений. Для того чтобы побудить собеседника к высказыванию суждений по интересующим исследователя вопросам, более эффективным является не формулирование прямого вопроса, а завязывание разговора косвенным путем с использованием, например, описания соответствующего события в прессе, литературе.

Обычно процесс беседы не сопровождается протоколированием, протокол составляют после беседы. При осмыслении данных беседы

учитываются все сведения, полученные другими методами. Беседа может планироваться с целью подтвердить или опровергнуть данные, полученные ранее с помощью других методов. Метод беседы в зависимости от характера вопросов и самого исследования может превращаться в метод опроса.

Недостатком интервью и беседы является то, что полученные результаты не совсем удобно подвергнуть анализу математической статистики.

В ГЛАВА 2 курсовой работы описываются результаты предварительного исследования. Проводится статистическая обработка результатов и обсуждение полученных данных. Студент должен продемонстрировать умение применить для обработки собственных экспериментальных данных методы математической статистики и умения пользоваться компьютерной техникой; показывает способность проанализировать полученные результаты, сопоставляя их с имеющимися данными аналитического обзора (теоретическими и экспериментальными) (приложение 5).

В ГЛАВЕ 3 на основе анализа научно-методической литературы приводняться данные для обоснования разработанной методики. Приводиться аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 30 источников для курсовых работ, причем не менее 2-3 интернет источников (приложение 6).

В ГЛАВЕ 4 раскрывается содержание разработанной технологии. Раскрывается методы и средства входящие в состав технологии, дозировка и интенсивности выполнения упражнений (приложение 7)

3.5. Оформление выводов и списка литературы

Курсовая работа завершается общими ВЫВОДАМИ. Выводы формируются по каждому параграфу (приложение 8).

Как и всякие выводы, эта часть работы выполняет роль концовки, обусловленной логикой проведения исследования и которая носит форму синтеза накопленной в основной части научной информации. Этот синтез –

последовательное, логически стройное изложение полученных итогов и их соотношение с общей целью и конкретными задачами, поставленными и сформулированными во введении. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Выводы начинаются со слов «Установлено», «Определено», «Выявлено».

После выводов принято помещать СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (библиографический указатель, приложение 5). Этот список составляет одну из существенных частей выпускной квалификационной работы и отражает самостоятельную творческую деятельность выпускника. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте выпускной квалификационной работы, и которые фактически не были использованы. Нельзя включать в этот список художественную литературу, газеты, литературу не по теме работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -178 с.

2. Безмельницин Н.Г. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: учебное пособие. -Омск, 1994. -85 с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.

4. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2001. -208 с.

5. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 112 с.

6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П.Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Образец титульного листа курсовой работы

МИНПОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Направление 44.04.01 – Педагогическое образование, профиль «Инновационные технологии в физической культуре и спорте»

Курс II (ОДО)

ЛАТЫПОВ ЭДУАРД РАТМИЛЕВИЧ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНОГО ХОДА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Курсовая работа

По дисциплине: Проектная деятельность в физической культуре и спорте

Научный руководитель:
д.п.н., профессор
Г.М. Юламанова

Оценка_____

Уфа 2021

Приложение 2

Оформление содержания работы курсовой работы

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
ВВЕДЕНИЕ 22
ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 24
ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 28
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 34
ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 36
ВЫВОДЫ 39

Приложение 3

пример оформления введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя [17].

В настоящее время коньковые ходы применяются не только в лыжных гонках, но и в биатлоне, лыжном двоеборье, зимнем триатлоне, спортивном ориентировании и зимнем полиатлоне. При внешней легкости и привлекательности использования техники квалифицированными спортсменами процесс овладения и совершенствования техники лыжных коньковых ходов вызывает затруднение. Движение в коньковых ходах ассиметричны и сложнокоординационны, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники лыжных коньковых ходов [10].

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать и методику, направленную на совершенствование техники лыжных коньковых ходов у детей среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Выявить наиболее эффективные средства совершенствования техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста.

2. Теоретически обосновать методику, направленную на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста

3. Разработать методику, направленную на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста.

Приложение 4

пример оформления первой главы

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования

Педагогическое исследование было проведено в три этапа в сроки с января 2016 г. по март 2018 г.

На первом этапе (январь – июнь 2016 г.) проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Всего был проанализирован 120 источник по теме исследования. Для выявления мнения тренеров по лыжным гонкам о процессе совершенствования техники лыжных коньковых ходов было проведено анкетирование. На этой основе был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста .

На втором этапе (июль – октябрь 2018 г.) проводился педагогический эксперимент на базе Спортивной школы № 5 Октябрьского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан (СШ № 5), с помощью которого определялась эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . В эксперименте принимали участие 20 детей среднего школьного возраста .

На третьем этапе работы (ноябрь 2018 г. – март 2018 г.) осуществлялась обработка результатов, анализировались полученные данные, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Методы исследования

При выполнении данной научной работы использовались следующие методы исследования:

1) анализ и обобщение научно-методической литературы;

2) анкетирование;

3) педагогический эксперимент;

4) тестирование;

5) педагогическое наблюдение;

6) методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы. Данный метод был использован для сбора информации и более четкого представления исследования, определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всего проанализирован 51 источник литературы.

Анкетирование проводилось для выявления средств, направленных на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по лыжным гонкам, 6 из них имеют высшую квалификационную категорию, 4 – первую категорию. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов (анкета представлена в приложении 1).

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью определения эффективности использования разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . Педагогический эксперимент проводился на базе СШ № 5 г. Уфы по лыжным гонкам. В исследовании принимали участие 20 лыжников гонщиков, мальчики 14-15 лет, которые были поделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по плану СШ, а в тренировочный процесс экспериментальной группы была включена разработанная методика.

Тестирование проводилось для определения уровня технической подготовленности детей среднего школьного возраста, по следующим показателям [39]:

1. Количество циклов в коньковом ходе без отталкивания руками на отрезке 50 м. Техника выполнения: коньковый ход без отталкивания руками состоит из двух скользящих шагов. Каждый цикл включает отталкивание ноги (правой или левой).

2. Количество циклов в одновременном двухшажном коньковом ходе на отрезке 50 м. Техника выполнения: свободное одноопорное скольжение левой ногой, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и правой ногой, скольжение с отталкиванием правой ногой.

Педагогическое наблюдение проводилось в форме экспертной оценки. В качестве экспертов были привлечены три тренера-преподавателя высшей категории по лыжным гонкам.

Эксперты оценивали прохождение дистанции 100 метров коньковыми ходами (коньковый ход без отталкивания руками и одновременный двухшажный коньковый ход). При этом оценивалась работа рук, ног, корпуса. Экспертная оценка проводилась по пяти бальной системе, то есть прохождение дистанции без ошибок – 5 баллов, если спортсмен допускал ошибку, то эксперты вычитали определенное количество баллов, а именно [38]:

- несогласованность работы рук и ног – 0,5 балла;
- чрезмерное разведение носков лыж в стороны – 0,4 балла;
- неустойчивое, равновесие при скольжении на одной ноге – 0,4 балла;
- недостаточный перенос центра тяжести с одной лыжи на другую – 0,3 балла;
- незавершенный толчок руками – 0,2 балла;
- слишком широкая постановка палок впереди – 0,1 балла;
- недостаточное изменение угла наклона туловища – 0,1 балла.

Методы математической статистики применялись. Обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. В процессе математической обработки результатов определялись: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

С помощью вышеперечисленных методов математической обработки результатов был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

Приложение 5

пример оформления главы 2

ГЛАВА 2. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для выявления средств, направленных на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста проводилось анкетирование. Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по лыжным гонкам, 6 из них имеют высшую квалификационную категорию, 4 – первую категорию. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Опрашиваемые выбирали наиболее правильные, с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов (табл. 1).

Таблица 1

Анкета для выявления средств, направленных на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста

Вопросы	Примечания
1. Какие подводящие упражнения, на Ваш взгляд, помогут совершенствовать толчок в коньковых ходах детей среднего школьного возраста ? А) поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см); Б) выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы; В) выполнение поворота переступанием на укатанной	

ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую. 2. По Вашему мнению, какие средства следует использовать при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в летний период? А) передвижение на роликовых коньках; Б) передвижение на лыжероллерах; В) имитация в гору. 3. Какой вариант Вы выберете для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками? А) с махами рук; Б) без махов руками. 4. При совершенствовании техники лыжных коньковых ходов какому, по Вашему мнению, коньковому ходу нужно уделять больше внимания у детей среднего школьного возраста ? А) коньковому ходу без отталкивания руками; Б) одновременному одношажному коньковому ходу; В) одновременному двухшажному коньковому ходу; Г) попеременному двухшажному коньковому ходу. 5. По Вашему мнению, при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в каких условиях целесообразнее выполнять имитационные упражнения: А) в гору; Б) на равнине; В) на месте. 6. Для совершенствования техники лыжных коньковых ходов, по Вашему мнению, какие упражнения	

наиболее эффективно выполнять в подготовительном периоде? А) имитационные упражнения с лыжными палками; Б) имитационные упражнения без лыжных палок; Г) имитационные упражнения с применением резиновых амортизаторов.	

Анкетирование проводилось на Чемпионате и Первенстве Республики Башкортостан по кроссу и лыжероллерам в г. Уфе в период с 04.06.2017г. по 06.06.2018г.

Результаты анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты анкетирования

№	Вопрос, варианты ответов	Ответы
1	2	3
1	Какие подводящие упражнения, на Ваш взгляд, эффективнее применять для совершенствования отталкивания ногой в коньковых ходах детей среднего школьного возраста ?	
	А) поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см);	60%
	Б) выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;	20%
	В) выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую	20%
2	По Вашему мнению, какие средства следует использовать при	

	совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в летний период?	
	А) передвижение на роликовых коньках	10%
	Б) передвижение на лыжероллерах;	60%
	В) имитация в гору.	30%
3	Какой вариант Вы выберете для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками?	
	А) с махами рук;	70%
	Б) без махов руками.	30%
4	При совершенствовании техники лыжных коньковых ходов какому, по Вашему мнению, коньковому ходу нужно уделять больше внимания у детей среднего школьного возраста ?	
	А) коньковому ходу без отталкивания руками;	30%
	Б) одновременному одношажному коньковому ходу;	20%
	В) одновременному двухшажному коньковому ходу;	30%
	Г) попеременному двухшажному коньковому ходу.	20%
5	По Вашему мнению, при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов в каких условиях целесообразнее выполнять имитационные упражнения:	
	А) в гору;	30%
	Б) на равнине;	50%
	В) на месте.	20%
6	Для совершенствования техники лыжных коньковых ходов, по Вашему мнению, какие упражнения наиболее эффективно выполнять в подготовительном периоде?	
	А) имитационные упражнения с лыжными палками;	30%

	Б) имитационные упражнения без лыжных палок;	20%
	Г) имитационные упражнения с применением резиновых амортизаторов.	50%

В ходе анализа анкеты были получены следующие результаты:

70% опрашиваемых для совершенствования толчка в коньковых ходах применяют поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см), 20% отдают предпочтение выполнению поворотов переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую и 10% совершенствуют выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

По мнению 60% опрашиваемых совершенствовать технику коньковых ходов в летний период помогут передвижения на лыжероллерах, 30% используют имитацию ходов в гору и 10% совершенствуют технику на роликовых коньках.

Для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками 70% экспертов считают, что отталкивание ногами нужно производить с махами рук и 30% – без махов руками.

30% считают, что для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика больше внимания нужно уделять коньковому ходу без отталкивания руками, также 30% полагают, что одновременному двухшажному коньковому ходу, и по 20% опрашиваемых отдали предпочтение одновременному одношажному и попеременному двухшажному коньковым ходам.

По мнению 50% опрашиваемых при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов целесообразнее выполнять имитационные упражнения на равнине, 30% проголосовало за выполнение имитационных упражнений в гору, а 20% считают целесообразнее выполнять имитационные упражнения на месте.

50% тренеров считают, что в подготовительный период для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика наиболее эффективно выполнять имитационные упражнения с применением резиновых амортизаторов, 30% отдали предпочтение выполнению имитационных упражнений с лыжными палками и 10% – выполнению имитационных упражнений без лыжных палок.

По результатам анкетирования выявлено, что в содержание разработанной методики целесообразно включить ……

Приложение 6

пример оформления Главы 3

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из основных показателей, определяющих результат в лыжных гонках, является техническая подготовленность. По мнению ряда авторов (Ю.Д. Шипановский, 1991; М.А. Миленина, М.А. Красавина, 2008) применение специальных упражнений лыжника на учебно-тренировочных занятиях позволит существенно повысить уровень технической подготовленности учащихся, а, соответственно, и результаты в передвижении на лыжах [31; 49].

В процессе совершенствования технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Для решения задач совершенствования используется целый ряд методов, которые делятся на три большие группы: словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы [3].

По мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (2000) в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, то есть результативности применяется метод сопряженного воздействия. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура [48].

Авторы М.А. Аграновский (1987), Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс (1999) считают, что для совершенствования техники лыжных коньковых ходов

лыжников-гонщиков особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат [2;10].

Для более успешного совершенствования конькового хода перед его совершенствованием на снегу целесообразно проимитировать все движения без лыж. Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая. Шаги (прыжки) выполняются вперед – в сторону с низкой (стелющейся) траекторией движений. При этом следует обратить внимание на отталкивание всей стопой (боковой - внутренней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед - в сторону [49].

Из анализа литератур выявлено, что в содержание разработанной методики целесообразно включить ……

Приложение 7

пример оформления Главе 4

ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С целью повышения эффективности процесса освоения техники на совершенствование техники лыжных коньковых ходов, нами были определены эффективные средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста разработана методика, особенностью которой явилось применение специально-подготовительные упражнения, выполняемые методом сопряженного воздействия.

Совершенствование техники проходило в основной части занятия детей среднего школьного возраста.

Учебно-тренировочные занятия в тренировочной группе проходили 5 раза в неделю по 1,5 часа. Занятия по методике применялось 3 раза в неделю. Структура отдельного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике физического воспитания и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Методика применялась в основной части занятия и занимала 30 минут времени. Отдых между упражнениями до восстановления.

Перед началом каждого занятия в группах в обязательном порядке сообщались задачи, и конкретизировалось его содержание (какие, в какой последовательности, количество выполняемых упражнений).

Разработанная методика, направленная на совершенствование техники лыжных коньковых ходов.

1. Выполнение имитационной работы рук при передвижении коньковым ходом с использованием резинового амортизатора. При этом большое внимание

уделяется положению рук (должны быть подняты на уровень глаз при толчке, по завершению точка должны быть заведены за туловище с выпрямленными кистями рук) и ног (они должны быть чуть согнуты в коленном суставе). Дозировка: два подхода по 1 мин.

2. Выполнение боковых шагов на скамейку. И.п. – о.с. лыжника, руки за спиной боком к скамейке. Спортсмен выполняет имитацию конькового хода прыжком правой ноги на скамейку, другая нога фиксируется в воздухе. Вернуться в и.п. Тоже выполняется на другую ногу. Дозировка: два подхода по 10 раз на каждую ногу.

3. Выполнение имитации работы рук и ног с использованием резиновых амортизаторов. На ногах фиксируется резиновая лента. При этом большое внимание уделяется положению рук (должны быть подняты на уровень глаз при толчке, по завершению точка должны быть заведены за туловище с выпрямленными кистями рук) и ног (шаг производится в сторону). Дозировка: два подхода по 1 мин.

4. Выполнение имитации полуконькового хода стоя одной ногой на тренажере «Балансировочный диск», другой ногой выполняя махи по воздуху. При выполнении упражнения нужно держать равновесие и следить за правильной работой рук и ног. Дозировка: два подхода по 5 раз на каждую ногу.

5. Выполнение прыжковой имитации одновременно одношажного конькового хода, при этом один лыжник стоит впереди и у него в области живота натянута резиновая лента. Второй – стоит позади первого и держит концы резиновой ленты, создавая натяжение, за счет подтягивания первого ученика на себя (не в полную силу). Затем они меняются местами. Дозировка: 2 подхода по 20 метров.

6. Выполнение имитации полуконькового хода стоя одной ногой на скамейке, другой ногой выполняя имитацию по воздуху. При этом на ногах закреплена резиновая лента. При выполнении упражнения нужно держать

равновесие и следить за правильной работой рук и ног. Дозировка: три подхода по 10 раз на каждую ногу. Упражнение выполняется с фиксацией поз.

Приложение 8

пример оформления выводов

ВЫВОДЫ

1. Для выявления мнения тренеров по лыжным гонкам о процессе совершенствования техники лыжных коньковых ходов было проведено анкетирование. На этой основе была разработана методика, направленная на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста. В ходе анкетирования было выявлено, что для совершенствования толчка в коньковых ходах применяют поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см). Совершенствовать технику коньковых ходов в летний период помогут передвижения на лыжероллерах. Для совершенствования техники конькового хода лыжника-гонщика без отталкивания руками отталкивание ногами нужно производить с махами рук. Для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика эффективнее использовать метод сопряженного воздействия. При совершенствовании техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика целесообразнее использовать методы непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или учеником, владеющим техникой). Словесный метод – разбор целесообразнее использовать при совершенствовании техники лыжных коньковых ходов лыжника-гонщика.

2. В результате анализа научно-методической литературы выявлено……

3. Для повышения эффективности тренировочного процесса была разработана и применена на практике методика, направленная на совершенствование техники лыжных коньковых ходов детей среднего школьного возраста . В разработанную методику включены специально-подготовительные упражнения, выполняемые методом сопряженного воздействия.

Приложение 6

Примеры библиографического описания

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Сычев, М.С. История физической культуры / М.С. Сычев. - Астрахань: Волга, 2009.- 231 с.

Соколов, А.Н. Физическое воспитание: проблемы формирования и развития (философский и юридический аспекты): монография / А.Н. Соколов, К.С. Сердобинцев; под общ. ред. В.М. Бочарова. - Калининград: Калининградский гос. ун-т, 2009.- 218 с.

Гайдаенко, Т.А. Организация ФКиС: принципы управленческих решений и российская практика / Т.А. Гайдаенко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо : МИРБИС, 2008. - 508 с.

Лермонтов, М. Ю. Собрание сочинений: в 4 т. / Михаил Юрьевич Лермонтов; [коммент. И. Андроникова]. - М. : Терра-Кн. клуб, 2009. - 4 т.

Управление спортом: сборник статей. - Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского университета, 2009. - 243 с.

Борозда, И.В. Лечение спортивных травм / И.В. Борозда, Н.И. Воронин, А.В. Бушманов. - Владивосток: Дальнаука, 2009. - 195 с.

Маркетинговые исследования в спорте: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» / О. В. Михненков, И.З. Коготкова, Е.В. Генкин, Г.Я. Сороко. - М.: Государственный университет управления, 2005. - 59 с.

Нормативные правовые акты Конституция Российской Федерации : офиц. текст. -М.: Маркетинг, 2001. - 39 с.

Семейный кодекс Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 8 дек. 1995 г.: по состоянию на 3 янв. 2001 г.]. - СПб.: Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.53-2007 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Издания. Международный стандартный книжный номер. Использование и издательское оформление. - М.: Стандартин-форм, 2007. - 5 с.

Депонированные научные работы

Разумовский, В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д. А. Андреев. - М., 2002. - 210 с. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Диссертации

Лагкуева, И.В. Особенности регулирования труда работников в области спорта : дис.... канд. юрид. наук: 12.00.05 / Лагкуева Ирина Владимировна. - М., 2009. - 168 с.

Покровский, А.В. Влияние повышенной физической нагрузки на организм: дис.... д-ра биол. наук: 03.03.01 / Покровский Андрей Владимирович. -М.,2008. - 178 с.

Авторефераты диссертаций

Сиротко, В.В. Медико-социальные аспекты спортивного травматизма в современных условиях : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Сиротко Владимир Викторович. - М., 2006. - 17с.

Лукина, В.А. Творческая история «Записок охотника» И.С. Тургенева: автореф. дис… канд. филол. наук: 10.01.01 / Лукина Валентина Александровна. - СПб., 2006. - 26 с.

Отчеты о научно-исследовательской работе

Методология и методы изучения профессиональной направленности подростков: отчет о НИР / Загорюев А.Л. - Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2008. - 102 с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Насырова, Г.А. Модели государственного регулирования спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Г.А. Насырова// Вестник Финансовой академии. - 2003. - №4. - Режим доступа: http://vestnik.fa.ru/4(28)2003/4.html.

Статьи

Берестова, Т.Ф. Особенности организации работы ДЮСШ / Т.Ф. Берестова // Библиография. - 2006. - № 6. - С. 19.

Кригер, И. Бумага терпит / И. Кригер // Новая газета. - 2009. - 1 июля.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ПОДГОТОВКА К ЗАЩИТЕ КУРСОВЫХ РАБОТ

по дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры

Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

(методические рекомендации)

г. Уфа

Подготовка к защите курсовых работ по дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование: методические рекомендации для обучающихся / сост. Г.М. Юламанова. - Уфа, БГПУ, 2024.- 24 с.

В предлагаемых методических указаниях отражены основные компоненты курсовой работы по дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование

СОДЕРЖАНИЕ

Требования к курсовым работам подготовка к написанию курсовой работы …… 3

1. Выбор темы …….. 5

2. Структура курсовой работы ……5

3. Анализ структуры и содержания курсовой работ …… 5

3.1 Оформление титульного листа ……. 5

3.2. Оформление содержания ……. 5

3.3. Оформление введения …….……. 6

3.4. Оформление глав …….…. 6

3.5. Оформление выводов и списка литературы ……...… 7

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ …….…… 9

ПРИЛОЖЕНИЯ ……...….. 10

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВЫМ РАБОТАМ

Курсовая работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентам в соответствие с учебным планом. Работа над курсовой является подготовкой к исследовательской деятельности в рамках выпускной квалификационной работы.

Тематика курсовой работы утверждается соответствующей выпускающей кафедрой. Студенту предоставляется право выбора темы. Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов.

Курсовые работы могут быть:

- эмпирическими – на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области физической культуры и спорта;

- конструкторскими – связанные с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий;

- экспериментальными – построенными с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области физической культуры и спорта.

Независимо от типа каждая курсовая работа должна соответствовать следующим требованиям:

– выбрать тему по специальности теория и методика физического воспитания, теория и методики спорта, теория и методика оздоровительной физической культуры;

– во ВВЕДЕНИИ сформулировать актуальность выполняемой работы, цель и задачи курсовой работы;

– в ГЛАВЕ I провести литературный поиск и выполнить аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 50 литературных источников; корректно делать ссылки на использованную литературу; использовать для решения задач адекватные методики, принятые в научных

исследованиях по специальности теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– сформулировать обоснованные и конкретные ВЫВОДЫ, соответствующие задачам курсовой работы;

– СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ должен содержать не меньше 50 источников, из которых не меньше 4 источников из интернета (электронный ресурс); оформлять библиографический указатель, соблюдая полное соответствие текстовых ссылок библиографическому указателю;

– в ПРИЛОЖЕНИИ должно быть содержание анкеты, можно привести таблицы или рисунки;

– составить научный ДОКЛАД и доложить основные результаты своей работы, точно и лаконично ответить на вопросы комиссии;

– оптимальный объем курсовой работы составляет не менее 40-45 страниц в компьютерном варианте, напечатанных через 1,5 интервал.

– все основные разделы курсовой работы (оглавление, введение, глава, выводы, список использованной литературы, приложения) должны начинаться с новой страницы. В главах параграфы не начинаются с новой страницы, а продолжаются на той же странице через два отступа.

Текст курсовой работы печатается на листах формата А-4 через 1,5 интервала в компьютерном варианте, с соблюдением полей (верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм). Тип шрифта – Times New Roman. Размер шрифта – 14. Номера страниц печатаются вверху по центру. Межстрочный интервал устанавливается так, чтобы на странице размешалось 29-30 строк, включая номер страницы. На одной строке должно быть 65±3 знака (пробел между строками считается за один знак). В тексте должны быть включены функции «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25-1,27 см.

ПОДГОТОВКА К НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1. Выбор темы

Темы определяются выпускающими кафедрами высшего учебного заведения. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы вплоть до предложения своей тематики с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. Тема курсовой работы должна определиться и закрепиться на втором курсе.

2. Структура курсовой работы

Структура курсовой работы.

Титульный лист

Содержание

Введение

Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1._____

1.2._____

1.3._____

Выводы

Список литературы

Приложения

3. Анализ структуры и содержания курсовой работ

3.1 Оформление титульного листа

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и заполняется по строго определенным правилам. Образец титульного листа представлен в приложении 1.

3.2. Оформление содержания

После титульного листа помещается СОДЕРЖАНИЕ, в котором

приводятся все заголовки курсовой работы, указываются страницы с которых они начинаются (приложение 2). Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте нельзя.

3.3. Оформление введения

Во введении курсовой работы формулируется актуальность выполняемой работы, цель и задачи.

Основная цель в процессе написания актуальности в том, чтобы в пределах 1-2 страниц на основании краткого обзора литературы показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность темы. При написании актуальности обязательно должны быть ссылки на ведущих авторов в области изучаемой проблемы.

Определив цель курсовой работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3. Задачи должны быть связаны с изучением состояния вопроса по анализу и обобщению научно-методической литературы. Задачи следует формулировать четко и лаконично. Как правило, каждая из них формулируется в виде поручения («Проанализировать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.).

Задачи исследования должны решаться в логической последовательности, позволяющей наиболее экономичным и надежным путем достичь цели исследования. Содержание и последовательность задач определяет методику исследования, его организацию, весь его последующий ход (приложение 3).

3.4. Оформление глав

В ГЛАВЕ I отражается литературный поиск и аналитический обзор по теме исследования на основе изучения не менее 50 источников для курсовых работ, причем не менее 2-3 интернет источников. Обзор литературы не должен

быть реферативного характера. Ссылки оформляются в квадратных скобках [ ]. Например: С.М. Вайцеховский (2001) рекомендует отбирать детей для занятий плаванием в 7-9 лет [5] (приложение 4).

3.5. Оформление выводов и списка литературы

Курсовая работа завершается общими ВЫВОДАМИ. Выводы формируются по каждому параграфу (приложение 5).

Как и всякие выводы, эта часть работы выполняет роль концовки, обусловленной логикой проведения исследования и которая носит форму синтеза накопленной в основной части научной информации. Этот синтез – последовательное, логически стройное изложение полученных итогов и их соотношение с общей целью и конкретными задачами, поставленными и сформулированными во введении. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Выводы начинаются со слов «Установлено», «Определено», «Выявлено».

После выводов принято помещать СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (библиографический указатель, приложение 5). Этот список составляет одну из существенных частей выпускной квалификационной работы и отражает самостоятельную творческую деятельность выпускника. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте выпускной квалификационной работы, и которые фактически не были использованы. Нельзя включать в этот список художественную литературу, газеты, литературу не по теме работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -178 с.

2. Безмельницин Н.Г. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: учебное пособие. -Омск, 1994. -85 с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.

4. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2001. -208 с.

5. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 112 с.

6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П.Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Образец титульного листа курсовой работы

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Направление 44.04.01 – Педагогическое образование, профиль «теория физической культуры и технологии физического воспитания»
Курс I (ОДО)

ЛАТЫПОВ ЭДУАРД РАТМИЛЕВИЧ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНОГО ХОДА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Курсовая работа
По дисциплине: Технология возрастных основ теории и методики физической культуры

Научный руководитель:
Доцент Ю.Б. Казарьян

Оценка_____

Уфа, 2020

Приложение 2

Оформление содержания работы курсовой работы

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ 12
ВВЕДЕНИЕ 13
1.1. Техническая подготовка лыжников 14
1.2. Анализ техники лыжных коньковых ходов 15
1.3. Средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов 16
1.4 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста..... 17
ВЫВОДЫ 18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
ПРИЛОЖЕНИЯ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Приложение 3

пример оформления введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя [17].

В настоящее время коньковые ходы применяются не только в лыжных гонках, но и в биатлоне, лыжном двоеборье, зимнем триатлоне, спортивном ориентировании и зимнем полиатлоне. При внешней легкости и привлекательности использования техники квалифицированными спортсменами процесс овладения и совершенствования техники лыжных коньковых ходов вызывает затруднение. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники лыжных коньковых ходов [10].

Цель исследования – обосновать методические особенности совершенствования техники лыжного хода у детей среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Выделить особенности технической подготовки лыжников.
2. Проанализировать техники лыжных коньковых ходов.
3. Выделить эффективные средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов.
4. Раскрыть возрастные особенности детей среднего школьного возраста

Приложение 4

пример оформления первой главы

ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Техническая подготовка лыжников не менее (15-20 стр)

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техника конькового хода – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей [29].

Выделяют основные элементы техники лыжных коньковых ходов на лыжах: отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, перекат тела над стопой [37].

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Авторы М.А. Аграновский (1987), Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс (1999) считают, что для совершенствования техники лыжных коньковых ходов лыжников-гонщиков

особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения,

1.2. Анализ техники лыжных коньковых ходов (15-20 стр)

При передвижении на лыжах спортсмены, в зависимости от конкретных условий лыжной трассы, применяют различные по технике полуконьковые и коньковые ходы. Большинство специалистов лыжного спорта предлагают различать следующие, известные на сегодняшний день, способы [30; 37;42]:

– одновременный двухшажный коньковый ход;

– одновременный полуконьковый ход;

– коньковый ход без отталкивания руками;

– попеременный двухшажный коньковый ход;

– одновременный одношажный коньковый ход.

Одновременный двухшажный коньковый ход. Этот вариант хода считается наиболее распространённым. Данным ходом лыжник может пользоваться при любых условиях скольжения, как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны. Длина цикла – 3,5-8,5 м, средняя скорость в нём – 3,5-7,0 м/с. Темп – 40-75 циклов в минуту [41].

Одновременному двухшажному коньковому ходу свойственна выраженная асимметрия: неравнозначность по длине, продолжительности и скорости первого и второго шагов, разница в сгибании и силе отталкивания правой и левой рукой, не одномоментность постановки палок на снег с различным углом наклона. Все это сопровождается неравномерным распределением физической нагрузки на одни и те же группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Разница в степени напряжения мышц, расположенных справа и слева, связана с тем, что при постановке палок на опору в начале отталкивания руками в опорном положении впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного

1.3. Средства и методы, направленные на совершенствование техники лыжных коньковых ходов (15-20 стр)

В процессе совершенствования технической подготовленности используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Для решения задач совершенствования техники используется целый ряд методов, которые делятся на три большие группы: словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы [3].

К словесным методам относятся: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчет и команда. Все эти методы применяются с целью создания у лыжника ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера (содержания) при показе упражнений и помощи спортсмену, в исправлении ошибок во время непосредственного выполнения коньковых ходов в целом или его отдельных деталей.

Учитывая специфические условия, в которых происходит тренировочное занятие в лыжном спорте (ветер, низкие температуры, мокрый снег), тренер должен до минимума сократить время объяснения хода. Затем он максимально кратко указывает на ошибки в технике и приступает к его практическому совершенствованию.

Каждый словесный метод имеет свое содержание и специфику использования. Так, описание создает у юных лыжников чаще всего представление о форме хода в целом, а объяснение является важным приемом для уточнения деталей хода, взаимодействия сил [42].

Методы наглядного воздействия. Здесь в основном используется метод показа всего способа передвижения в целом или отдельных его деталей. Показ всегда должен быть образцовым по форме и характеру движений, с необходимой скоростью, силой, амплитудой движения.

Перед занятием возможно применение и других методов наглядного воздействия – демонстрация рисунков (отдельных поз и положений в цикле

1.4 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста (15-20 стр)

В старшем школьном возрасте происходит дальнейшее повышение физического и психического уровня развития человека. К 15-17 годам завершается развитие центральной нервной системы. Высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности.

Следует помнить, что развитие костно-мышечного и связочного аппарата у старшеклассников еще не закончено. Так, костные эпифизарные диски с телом позвонка полностью срастаются к 24 годам, срастание ядер окостенения рук продолжается с 16 до 25 лет, а срастание трех тазовых костей - с 14 до 20 лет. Окостенение фаланг пальцев рук у девушек происходит в 14-18 лет, а у юношей в 16-22 года, а годом-двумя раньше - фаланг пальцев ног. В старшем школьном возрасте далеко еще не окончено окостенение позвоночника, поэтому старшеклассникам следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник, особенно при поднятии тяжестей. Кроме того, частое применение максимальных нагрузок может привести к уплощению стоп [6].

Больших нагрузок с максимальной соревновательной интенсивностью следует также избегать по причине незавершенного развития нервной регуляции работы сердца. При слишком интенсивных нагрузках, например в начале бега на относительно длинных дистанциях, у учащихся быстро снижается содержание кислорода в крови, а возникающая кислородная недостаточность может явиться причиной полуобморочного состояния. В этой связи старшеклассникам не рекомендуется тренироваться с максимальной соревновательной интенсивностью. Нагрузка, как правило, не должна превышать 85-90% среднесоревновательной [16].

Приложение 5

пример оформления выводов

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей.

2. Установлено, что техника конькового хода – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Выделяют основные элементы техники коньковых кодов на лыжах: отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, перекат тела над стопой. Выявлено, что существуют различные варианты конькового хода: одновременный полуконьковый; коньковый без отталкивания руками (без палок); одновременный двухшажный; одновременный одношажный; попеременный двухшажный.

3. Определено, что в процессе совершенствования технической подготовленности используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Для решения задач совершенствования используется целый ряд методов, которые делятся на три большие группы: словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчет и команда), методы наглядного воздействия (метод показа демонстрации рисунков, конограмм, фрагментов фильмов), практические методы (целостный,

расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия). Для совершенствования техники лыжника-гонщика применяются следующие средства: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники лыжных коньковых ходов

4. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что в среднем школьном возрасте происходит дальнейшее повышение физического и психического уровня развития человека - высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности.

Приложение 6

Примеры библиографического описания

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Сычев, М.С. История физической культуры / М.С. Сычев. - Астрахань: Волга, 2009.- 231 с.

Соколов, А.Н. Физическое воспитание: проблемы формирования и развития (философский и юридический аспекты): монография / А.Н. Соколов, К.С. Сердобинцев; под общ. ред. В.М. Бочарова. - Калининград: Калининградский гос. ун-т, 2009.- 218 с.

Гайдаенко, Т.А. Организация ФКиС: принципы управленческих решений и российская практика / Т.А. Гайдаенко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо : МИРБИС, 2008. - 508 с.

Лермонтов, М. Ю. Собрание сочинений: в 4 т. / Михаил Юрьевич Лермонтов; [коммент. И. Андроникова]. - М. : Терра-Кн. клуб, 2009. - 4 т.

Управление спортом: сборник статей. - Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского университета, 2009. - 243 с.

Борозда, И.В. Лечение спортивных травм / И.В. Борозда, Н.И. Воронин, А.В. Бушманов. - Владивосток: Дальнаука, 2009. - 195 с.

Маркетинговые исследования в спорте: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» / О. В. Михненков, И.З. Коготкова, Е.В. Генкин, Г.Я. Сороко. - М.: Государственный университет управления, 2005. - 59 с.

Нормативные правовые акты Конституция Российской Федерации : офиц. текст. -М.: Маркетинг, 2001. - 39 с.

Семейный кодекс Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 8 дек. 1995 г.: по состоянию на 3 янв. 2001 г.]. - СПб.: Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.53-2007 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Издания. Международный стандартный книжный номер. Использование и издательское оформление. - М.: Стандартин-форм, 2007. - 5 с.

Депонированные научные работы

Разумовский, В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д. А. Андреев. - М., 2002. - 210 с. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Диссертации

Лагкуева, И.В. Особенности регулирования труда работников в области спорта : дис.... канд. юрид. наук: 12.00.05 / Лагкуева Ирина Владимировна. - М., 2009. - 168 с.

Покровский, А.В. Влияние повышенной физической нагрузки на организм: дис.... д-ра биол. наук: 03.03.01 / Покровский Андрей Владимирович. -М.,2008. - 178 с.

Авторефераты диссертаций

Сиротко, В.В. Медико-социальные аспекты спортивного травматизма в современных условиях : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Сиротко Владимир Викторович. - М., 2006. - 17с.

Лукина, В.А. Творческая история «Записок охотника» И.С. Тургенева: автореф. дис… канд. филол. наук: 10.01.01 / Лукина Валентина Александровна. - СПб., 2006. - 26 с.

Отчеты о научно-исследовательской работе

Методология и методы изучения профессиональной направленности подростков: отчет о НИР / Загорюев А.Л. - Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2008. - 102 с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Насырова, Г.А. Модели государственного регулирования спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Г.А. Насырова// Вестник Финансовой академии. - 2003. - №4. - Режим доступа: http://vestnik.fa.ru/4(28)2003/4.html.

Статьи

Берестова, Т.Ф. Особенности организации работы ДЮСШ / Т.Ф. Берестова // Библиография. - 2006. - № 6. - С. 19.

Кригер, И. Бумага терпит / И. Кригер // Новая газета. - 2009. - 1 июля.