Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2022

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**Ы

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***	
	очная форма обучения	***заочная форма обучения***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	
в том числе:		
лабораторные работы	-	-
практические занятия	36	
контрольные работы	-	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	
систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов	 10 6 4 4	
Итоговая аттестация в форме зачета		

СОДЕРЖАНИЕ

Методические указания для преподавателей
Методические указания для выполнения практических работ
Методические указания для самостоятельной работы студентов
Другие методические материалы

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

С целью поддержания уровня усвоения учебного материала вводятся: семинарские занятия с фронтальным опросом, с написанием тестов, решением ситуационных задач; задания по работе с дополнительной литературой и подготовка по ней рефератов с последующим сообщением на семинарских занятиях.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- УМК преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;

–Бумажные: учебники, методические разработки.

–Электронные: мультимедийные программы по всем лекциям и практическим занятиям.

Принципы и критерии оценивания результатов обучения

Результаты обучения оцениваются при помощи: опроса студентов, тестирования, решения ситуационных задач, составление конспектов занятий.

Итоговый зачет по дисциплине проводится по окончании лекционного и практического циклов.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной ООП с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме информации; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	**Формы**
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	**Виды оценочных средств**	**Формы контроля и оценки результатов обучения**
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)

С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	Письменная проверка

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием
дистанционных образовательных технологий.

6.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т. е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с

ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:
- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, использование аудио петли (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Требования, предъявляемые к обучающимся при выполнении практических работ

Практическая работа выполняется на занятии по учебной дисциплине в соответствии с объемом учебной дисциплины.

Пропуски практических занятий без уважительной причины не допускаются. При отсутствии обучающегося на практическом занятии по уважительной причины, практическая работа выполняется в сроки,дополнительно согласованные с преподавателем.

Обучающийся допускается к выполнению последующей практической работы при наличии оценки за предыдущую.

Обучающийся может быть аттестован по дисциплине при условии выполнения всех практических работ.

В процессе выполнения практической работы обучающийся должен:

- ознакомиться с рекомендованными информационными материалами;
- изучить инструкцию (алгоритм, порядок, указания) по выполнению работы;
- выполнить предложенные задания, четко следуя инструкции;
- оформить работу надлежащим образом.

После выполнения и оформления практической работы обучающийся предъявляет ее преподавателю для проверки и оценивания. Оценки за выполнение практической работы учитываются в процессе промежуточной аттестации по дисциплине.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

При изучении дисциплины предполагается базовое изучение первоисточников лучших отечественных и зарубежных ученых (см. список рекомендованной литературы). В процессе изучения учебного курса важное место отводится самостоятельной подготовке.

Цели организации самостоятельной работы:

1) расширение знаний, полученных от преподавателя;
2) умение пользоваться различными источниками информации;
3) развитие творческих способностей студентов;
4) развитие способности профессионально оценивать ситуацию.

Этапы организации самостоятельной работы студентов:

1) изучение индивидуальных возможностей студентов;
2) дифференциальный подход к организации работы (самостоятельный выбор вида и темы работы или по заданию преподавателя);
3) разработка возможных видов и тем самостоятельной работы студентов;
4) представление выполненных работ;
5) подведение итогов.

Виды самостоятельной работы студентов:

1) самостоятельная работа по образцу, алгоритму, стандарту;
2) работа по аналогии, требующая от студентов применения и переноса знаний и умений в измененные условия;

3) творческая, проблемная работа.

Итоги самостоятельной работы студентов:

1) расширение объема знаний, повышение интереса к изучаемому предмету, создание творческой атмосферы в процессе проведения занятий;

2) пополнение дидактического материала и наглядных пособий за счет качественно выполненных самостоятельных работ;

3) создание базы для работы научно-экспериментальных лабораторий из числа заинтересованных, творчески работающих студентов. В освоении программы студентам помогут примерные контрольные вопросы для самостоятельной работы, тематика рефератов, тесты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные понятия научно-исследовательской деятельности в области адаптивной физической культуры;
- основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам;
- методы организации и проведения исследовательской работы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам адаптивного физического воспитания;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий;
- проводить математическую обработку результатов исследования;
- подготовить и защитить научную по характеру выпускную квалификационную работу.

При подготовке студенты делают **конспекты изученных материало**в, которые помогут им при выполнении текущих контролей. Занятия построены таким образом, что **на каждом семинарском занятии** будут предлагаться **текущие контроли.**

Практическая работа № 1

Тема. Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном физкультурном образовании

Наука – определяется как сфера человеческой деятельности, функция которой – выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности; она включает как деятельность по получению нового знания, так и ее результат – сумму знаний, лежащих в основе научной картины мира.

Цель науки – описание, объяснение и предсказание процессов и явлений действительности, составляющих предмет ее изучения, на основе открываемых ею законов, новых знаний.

Цель науки в физической культуре и спорте – производство новых знаний, выявление закономерностей направленного использования факторов воздействия на организм человека с целью физического совершенствования, укрепления здоровья, повышения спортивных достижений, содействие гармоничному развитию личности; формирования теоретических обобщений в области физической культуры, физического воспитания, спорта.

Теория – логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающее объективные закономерности развития природы и общества; система обобщающих положений в той или иной отрасли знания, совокупность правил какого- либо мастерства, искусства.

Методика – совокупность способов проведения какой-либо работы; отрасль педагогической науки, которая излагает правила и методы преподавания отдельного учебного предмета, например «физическая культура» в школе.

Структура профессионального, общего и дополнительного физкультурного образования: общее физкультурное образование: формирование основных двигательных действий и развитие качеств, овладение знаниями; общее и дополнительное физкультурное образование: знания, умения, навыки, формирование физической активности, профориентация, предварительная профессиональная подготовка, отбор; начальный этап профессиональной вузовской подготовки; обучение профессии, достижение высокого уровня профессиональной готовности, становление профессионализма, профессиональное совершенствование, суперпрофессионализм.

Факторы, физкультурно-спортивного образования. Система подготовки научно-педагогических кадров. Представление о проблематике научных исследований в области спорта.

Содержание научно-методической деятельности. Методические принципы физического воспитания. Методы. Методические приемы. Методика. Проблематика и виды методических работ. Роль производственной практики в освоении научно-методической деятельности студентов.

Виды научных и методических работ, формы их представления

Виды исследований. Реферат (литературный, методический). Доклад (тезисы докладов). Контрольная работа. Курсовая работа. Дипломная работа. Магистерская диссертация. Кандидатская и докторская диссертация. Монография. Депонирование научной работы. Книга научная, научно-популярная. Научная статья. Программа (школьная, вузовская, в спорте). Учебник. Учебное пособие. Методические рекомендации. Электронное издание. Соавторство. Изобретения и рационализаторские предложения.

Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам

См. Методические рекомендации по написанию выпускных квалификационных работ / И.В. Тимофеева, М.И. Салимов. – Екатеринбург. – 2019.

Практическая работа № 2

Тема Методы научно-педагогического исследования

Анализ научно-методической литературы. Подготовка работы, как и любая научно-исследовательская работа, немыслима без изучения специальной литературы. Необходимо помнить, что исследовательская работа — это прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Изучение литературы должно начинаться еще в процессе выбора темы дипломной работы. Студенту по литературным источникам необходимо ясно себе представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т. д. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования. Вместе с тем квалифицированный анализ литературных источников требует от студента знания определенных правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования.

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

В алфавитном каталоге сведения об имеющейся в библиотеке литературе располагаются в едином алфавитном порядке с указанием фамилий авторов или названий книг

(если в них не указаны авторы). Алфавитный порядок сохраняется также для имени и отчества автора. Литература, опубликованная на языке, использующем латинскую графику, как правило, располагается в этих каталогах после всех изданий на русском языке.

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

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

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

Для успешного поиска в библиотеке необходимой литературы надо запомнить следующее:

Вы знаете автора книги или ее название — обратитесь к алфавитному каталогу.

Вас интересует книга по определенной отрасли науки — обратитесь к систематическому каталогу.

Вам необходима книга по какому-либо узкому, специальному вопросу (предмету) – обратитесь к предметному каталогу.

Вы интересуетесь статьей из периодического издания — обратитесь к систематическим или предметным карточкам журнальных и газетных статей.

Данные о литературном фонде других библиотек нашей страны, а также сведения о зарубежных изданиях можно получить путем; обращения к различным библиографическим пособиям, собранным в справочно-библиографических отделах библиотек. Поиск литературы может продолжаться и в процессе ознакомления с источниками на основе изучения списков использованной литературы, обычно приводимой в конце книги. При подборе интересующей литературы надо учитывать год издания, авторитетность и известность в науке автора книги, издательство, общую направленность работы (определяемой на данном этапе по заглавию). Этап подбора соответствующей литературы должен сопровождаться библиографическим описанием источника на специальных каталожных карточках или в тетради. Это связано с тем, что иногда возникает потребность в повторных просмотрах тех или иных источников, а также необходимостью создать личную картотеку, построенную по определенному тематическому признаку. Все библиографические описания должны быть строго унифицированы и отвечать общепринятым правилам. На карточках, оформляемых на библиотечные книги, необходимо обязательно указывать шифры, под которыми эти книги значатся в библиотеке. Наличие шифра помогает библиотечным работникам быстро отыскать данный источник.

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

и на основе этого определяет область своего исследования. Кроме того, проработанная по теме литература служит основой для написания главы дипломной работы «Анализ литературных источников по теме исследования», которая предшествует изложению собственно теоретического материала.

Анализ документальных и архивных материалов. Другим методом сбора фактических данных является изучение педагогической документации и архивных материалов: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, материалов инспектирования, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т. п. В этих документах фиксируются многие объективные данные, помогающие установить ряд характеристик, причинные связи, выявить некоторые зависимости и т. д.

Большинство необходимых документов сконцентрировано в государственных архивах. В нашей стране имеются центральные архивы федерального значения, республиканские, краевые и областные архивы. Свои архивы имеет также ряд научных и учебных заведений и организаций.

Документы в архивах откладываются и хранятся по фондам, которые делятся на описи. Допуск исследователей в архивы и порядок работы в них регулируются специальными правилами, общим для которых является обязательное представление просьбы научного или учебного заведения разрешить конкретному лицу работу в определенном архиве по соответствующей теме и плану, подписанному исследователем. При отборе документов в архиве следует прежде всего ознакомиться с его учетно-справочным аппаратом: сводным справочным фондом архива или путеводителем по архиву и описями дел фондов, которые называются единицами хранения. После установления названия фонда, материалы которого необходимы для работы, составляется заявка по форме, имеющейся в каждом архиве. Полученные по заявке документы нужно внимательно просмотреть и выявить их ценность и необходимость для дальнейшего изучения. Содержание очень важных для работы и имеющих небольшой объем документов следует выписывать полностью, одновременно указывая название фонда, номер описи, номер дела, единицу хранения и лист. В некоторых случаях можно ограничиться краткими выписками отдельных фактов, также сопровождая их обязательной ссылкой на фонд, опись, дело и лист.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. В области физического воспитания и спорта цель проведения педагогического наблюдения — изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, к одним из которых можно отнести следующее:

задачи обучения и воспитания;

средства физического воспитания, их место в занятиях;

методы обучения и воспитания;

поведение занимающихся и преподавателя, тренера;

характер и величина тренировочной нагрузки;

некоторые элементы техники выполнения движений;

тактические действия;

величина пространственных, временных и силовых характеристик;

количественная сторона процесса: количество бросков в баскетболе, количество падений со снарядов у гимнастов и т. д.

Объектами наблюдений могут быть отдельные учащиеся, спортсмены, тренеры и преподаватели, различные классы в школе, отделения ДЮСШ, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники, сборный коллектив), разного возраста и пола, а также

условия занятий (в зале или на воздухе), сроки занятий (продолжительность, периоды тренировочного процесса) и т.д.

Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты, например: построение тренировочного цикла, объем нагрузки, интенсивность занятий, порядок использования специальных подготовительных и подводящих упражнений и т. п. В школе содержанием наблюдения могут быть методы обучения и воспитания, построение урока для различных контингентов занимающихся, формы и характер различных внеклассных мероприятий, их воспитательное воздействие на учащихся и т. д. В качестве задач наблюдения можно выдвинуть изучение общей и специальной физической подготовки спортсменов, технической, тактической, моральной и волевой подготовки и др.

Виды педагогических наблюдений. В методике проведения педагогических исследований могут использоваться различные виды наблюдений. Несмотря на то что какой-либо общепринятой классификации не существует, отдельные авторы пытаются сгруппировать их по ряду признаков. Например, с одной стороны, удобно объединить наблюдения по типу связи исследователя с объектом изучения и выделить *непосредственные, опосредованные, открытые и скрытые наблюдения*. Для группировки, с другой стороны, может служить признак времени и пространства, в связи с чем можно выделить наблюдения *непрерывные и дискретные (прерывистые), монографические и узкоспециальные*.

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

Весьма интересны наблюдения, проводимые изнутри, т. е. в случае, когда исследователь из пассивного наблюдателя превращается в непосредственного участника учебно-тренировочного процесса с одинаковыми для всех занимающихся правами, испытывая на себе все то, что происходит с ними. Правда, возможности проведения подобных наблюдений в области физического воспитания и спорта более ограниченны, так как требуют от исследователя определенной физической и технической подготовленности, соответствия его возраста возрасту испытуемых и т. п. Зачастую в практике проведения научно-исследовательских работ исследователь сам выступает в роли преподавателя, тренера в группах, где проводится наблюдение. Такая позиция создает наиболее благоприятные возможности для наблюдений. Положение руководителя, организатора позволяет управлять учебно-тренировочным процессом, направлять его ход по намеченному плану, преднамеренно создавать необходимые ситуации.

Несмотря на ряд положительных сторон в проведении непосредственных наблюдений, у исследователя не всегда бывают возможности для сбора достаточно большого фактического материала. Поэтому материал личных наблюдений в данном случае дополняется,

корректируется опосредованными (косвенными) наблюдениями, к проведению которых привлекаются другие лица (студенты, преподаватели, ученики и др.). Методика проведения таких наблюдений должна быть заблаговременно отработана теми, кто будет их вести. Как непосредственное, так и опосредованное наблюдение по форме может быть открытым или скрытым.

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

По времени проведения любые наблюдения могут подразделяться на непрерывные и дискретные. Наблюдение считается непрерывным, если оно отражает явление в законченном виде, т. е. если просматриваются его начало, развитие и завершение. Так, например, на протяжении нескольких занятий можно проследить за ходом разучивания какого-либо гимнастического элемента от этапа ознакомления до овладения учениками данным элементом и вскрыть при этом методику обучения. Можно, например, пронаблюдать за ходом развития интересной комбинации в спортиграх. По длительности такие наблюдения могут оказаться самыми различными: продолжаться в течение нескольких секунд, минут или даже месяцев, а может, и лет. Продолжительность наблюдений в этом случае зависит от задач исследований и от того педагогического явления, за которым ведется наблюдение. Однако вести непрерывное наблюдение становится невозможно, когда его предметом является процесс, границы начала и завершения которого значительно удалены во времени. За такими процессами целесообразнее проводить дискретное наблюдение. Оно характеризуется тем, что в процессе его проведения изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. Общий ход развития явления, его характер, знание начальных и конечных признаков позволяют понять общую закономерность.

В зависимости от поставленных задач наблюдением может быть охвачено сразу несколько в разной степени взаимосвязанных явлений, составляющих в сумме одно из определяющих направлений или минимум, когда вычленяется одно из таких явлений в его собственных границах. В первом случае можно говорить о *монографическом*, а во втором — об *узкоспециальном* наблюдении. При монографическом наблюдении предоставляется возможность проследить за развитием ряда явлений, установить их отношения и характер взаимного воздействия на основной исследуемый процесс. Поэтому такие наблюдения ведутся по многим показателям, охватывают большое количество исследуемых, а стало быть, и наблюдателей. Практика показывает, что многоканальное восприятие одновременно протекающих явлений вносит существенную поправку в их научную оценку. Такие наблюдения могут применяться в изучении как долговременных, так и кратковременных педагогических явлений (например, обычный анализ урока группой студентов, где каждый из них ведет наблюдение за определенным явлением). К узкоспециальному наблюдению обращаются с целью познания сущности явления, его качественной структурной характеристики. Такое наблюдение создает возможности для более глубокого, хотя и локального изучения педагогического явления, поэтому оно более доступно для

индивидуальных исследований. Однако при оценке результатов этих наблюдений не надо забывать о связи изучаемых явлений с другими, не рассматривать их изолированно.

Организация наблюдений. Методика наблюдения, его построение, отбор соответствующих видов, содержание, техника проведения зависят от многих обстоятельств и главным образом от существа и особенностей изучаемой проблемы, от конечной цели и задач исследования, от характера объекта, подлежащего наблюдению, от условий, в которых находятся предмет изучения и исследователь, от оснащенности вспомогательными средствами, от опыта и других личных качеств ведущего наблюдение и от количества участников исследовательской работы, наконец, от места наблюдения среди других методов в проводимом исследовании. Когда учтены все перечисленные обстоятельства, продуманы очевидные и вероятные возможности этого метода, отобраны соответствующие виды для проведения собственных исследований, составляется план наблюдений. В плане необходимо предусмотреть задачи, выделить объекты и содержание наблюдения, определить методику анализа собранного материала, примерную продолжительность и время проведения наблюдений.

Для регистрации результатов наблюдений могут использоваться самые разнообразные способы и приемы, как с применением технических средств, так и без них. Наиболее простым и доступным можно считать протоколирование, которое обычно ведется на заранее подготовленных бланках. Техника записи при этом тоже может быть различной. Это и обычное словесное описание наблюдаемого явления, и графическая запись с использованием условных обозначений и систем схематических изображений физических упражнений и, наконец, стенографирование. Весьма удобным и эффективным вариантом ведения протокола наблюдения можно считать сочетание одного из письменных способов с записью на магнитную ленту или просто наговаривание, комментирование в микрофон без письменной записи. Особенно ценен такой способ тогда, когда неудобно вести записи от руки или в случае, когда процесс очень скоротечен и нежелательно отвлекаться, так как любое отвлечение может привести к пропуску интересующего момента или всего явления. Например, наблюдение за ходом соревнований по гимнастике с целью анализа групп трудностей.

Для ведения записей наблюдений за спортивными мероприятиями, которые могут проводиться в самых различных условиях, больше всего подходят портативные магнитофоны, имеющие микрофоны с дистанционным управлением. Магнитофонная запись незаменима также и при записи хода учебно-тренировочных занятий, когда делается фонограмма занятия (запись различных команд учителя, распоряжений, объяснение техники и методики обучения физическим упражнениям и т.п.). Материал такой записи служит отличным дополнением к данным визуального наблюдения. Его преимущество состоит еще и в том, что имеется возможность многократно воспроизводить записанное для детального анализа. Такую запись можно делать открытым способом или вести скрытую запись, которая может дать очень ценные материалы.

Объективная регистрация фактов, событий, лиц, обстановки, движений и т. п. возможна и с помощью фотографии. Значительно больший материал дает видеосъемка процесса наблюдения. Положительными сторонами видеосъемки являются следующие:

возможность зафиксировать движение в естественных условиях (на соревнованиях, на тренировочном занятии) и с разных сторон;

возможность точно и многократно воспроизводить, а с помощью современных компьютеров и специальных технологий подвергать биомеханическому анализу зафиксированные движения. Таким образом расширяется возможность наблюдения и прослеживания всех деталей движения; возможность широко использовать опыт ведущих спортсменов, сравнения вариантов техники и т. п.

Наблюдение, проводимое с использованием специальных приборов и технических средств, позволяет также более точно и объективно определять пространственные и

временные параметры и усилия при выполнении физических упражнений. Усилия при этом могут определяться с помощью динамометров и динамографов различной конструкции, основанных на принципах сжатия или растяжения пружин, датчиков. Пространственные параметры: величина разбега, длина шага, длина и высота прыжка, амплитуда движений в суставах и т. д. — определяются с помощью линейки, сантиметровой ленты, рулетки, измерительной планки, гониометров, различных градуированных экранов и т.д. Временные параметры — время пробегания определенного расстояния, длительность отдельных фаз движений, частота движений и т. п. — учитываются с помощью секундомеров, хронометров, электронных счетчиков с точностью до 0,0001 доли с и более. Для успешного осуществления любого наблюдения необходимо предварительно опробовать методику его проведения. С этой целью до основных наблюдений можно провести так называемые разведывательные наблюдения, во время которых надо отработать технику записи и методику регистрации данных. Большую пользу такие пробные наблюдения приносят в тех случаях, когда предполагается применение технических средств.

Несмотря на ряд положительных сторон и возможностей метода педагогических наблюдений, можно говорить и об известной его ограниченности, так как во многих случаях ему доступны лишь внешние проявления процесса. Мы можем, например, видеть действия учителя или тренера, ответные действия занимающихся, проследить за системой отношений и расстановкой лиц в той или иной ситуации, но в то же время не можем с помощью наблюдения раскрыть мотивы деятельности, эмоциональное состояние участников педагогического процесса, величину испытываемого интеллектуального и физического напряжения, не говоря уже о познании существенных связей, вскрыть которые посредством лишь наблюдения нельзя. Однако следует отметить, что применение соответствующих приборов и технических средств значительно расширяет применение этого метода, позволяет видеть и слышать то, что прежде было недоступно исследователю. Поэтому при использовании в методике проведения наблюдений все более современных регистрирующих устройств диапазон применения и значение этого метода в исследованиях в области физического воспитания и спорта станут более широкими и весомыми.

Беседа, интервью и анкетирование. В исследованиях, проводимых в области физического воспитания и спорта, так же, как и в исследованиях по педагогике, психологии и социологии, широкой известностью пользуются методы, которые в наиболее общем смысле слова можно назвать опросом. В зависимости от методики проведения такого опроса можно выделить беседу, интервью и анкетирование.

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. Как и наблюдение, она проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целях исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдать при этом педагогический такт. Поэтому благоприятной обстановкой является привычная и естественная среда: спортзал, стадион, бассейн, место прогулки и т. п. Готовясь к беседе, нужно определить также способ фиксирования ее результатов. Можно, например, для этой цели использовать скрытый магнитофон, диктофон, что позволит потом тщательно проанализировать текст беседы и выявить необходимые признаки изучаемого явления, получить новые факты. Эффективность беседы во многом зависит от опыта исследователя, степени его педагогической и особенно психологической подготовки, уровня его теоретических знаний, от искусства ведения беседы и даже от личной привлекательности.

Разновидностью беседы можно считать интервьюирование, перенесенное в область педагогических исследований из социологии. *Интервью* — это метод получения информации

путем устных ответов респондентов. В отличие от беседы, где и респонденты, и исследователь выступают активными сторонниками, при интервьюировании вопросы, построенные в определенной последовательности, задает только исследователь, а респондент отвечает на них. В данном случае ответы могут записываться открыто по мере их получения от респондентов.

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование, проведение которого предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы в анкете существует жесткая логическая конструкция. Для проведения анкетирования необязателен личный контакт исследователя с респондентами, так как анкеты можно рассылать и по почте или раздавать с помощью других лиц. Одним из преимуществ анкетирования перед беседой можно считать возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых, все зависит от количества подготовленных бланков анкет. К тому же результаты анкетирования более удобно подвергать анализу методами математической статистики. Структура и характер анкет определяются содержанием и формой вопросов, которые задаются опрашиваемым. Поэтому основной трудностью в построении любой анкеты является методика их подбора и формулировки. Необходимо, чтобы вопросы были понятными, однозначными, краткими, ясными и объективными.

По содержанию *вопросы анкеты могут быть прямыми и косвенными*. Прямые вопросы предусматривают получение от респондента информации, непосредственно отвечающей задачам исследования, т. е. в случае, когда содержание вопроса и объект интереса исследователя совпадают, например: «Нравится ли вам спортивная аэробика как вид спорта?» Однако многие исследователи считают, что на прямые вопросы респонденты отвечают не всегда охотно, особенно в тех случаях, когда личное мнение не соответствует общепринятому положению. Поэтому в таких случаях более предпочтительными могут оказаться косвенные вопросы, когда получение необходимой информации осуществляется через серию косвенных, побочных вопросов. Например, выявить отношение респондента к спортивной аэробике в этом случае можно с помощью таких вопросов, как: «Согласны ли вы с утверждениями, что спортивная аэробика является одним из популярных видов спорта в нашей стране?» и т. п.

По форме представления ответов *вопросы анкеты подразделяются на открытые и закрытые*. Вопросы в анкете принято называть открытыми, если инструкция не ограничивает способа ответа на него, не определяются заранее ожидаемые варианты. И ответы респондентом могут быть даны в свободной форме. Например, с целью выяснения предпочтительного отношения к какому-либо виду спорта может быть дано следующее задание: «Назовите вид спорта, который вам нравится больше других». Такие задания позволяют получить ответы в наиболее естественной форме, содержащие интересные и неожиданные факты, обоснование мотивов. Однако при подобных методах опроса зачастую ответы носят пространный характер, что, естественно, в некоторой степени затрудняет последующую обработку полученных результатов. Более удобны в этом плане анкеты с закрытыми вопросами, в которых возможности выбора ограничиваются заранее определенным числом вариантов, предусмотренных составителем. При этом количество вариантов ответов может быть самым различным в зависимости от характера вопроса и других факторов. В большинстве случаев вопросы ставятся таким образом, что респонденту необходимо бывает ответить только «да» или «нет». Например, на вопрос: «Желаете ли вы работать тренером после окончания факультета?» — варианты ответов: 1. Да; 2. Нет. Отвечающий должен выбрать соответствующий ответ.

Весьма интересны и вопросы, которые содержат набор ответов, позволяющих выразить интенсивность мнения респондента. Например: «Довольны ли вы тем, что для продолжения обучения выбрали педагогический факультет физической культуры?»

Варианты ответов:

очень доволен;

доволен;

безразличен;

недоволен;

очень недоволен.

Нетрудно заметить, что приводимые ответы расположены по убывающей, что позволяет отнести полученные результаты к порядковым измерениям и производить соответствующую статистическую обработку.

В методике анкетирования могут использоваться также и комбинированные анкеты, в которых часть вопросов может быть открытого типа, часть — закрытого. В проведении анкетного опроса целесообразно соблюдать следующие правила:

опрашиваемым необходимо разъяснить цели и практическое значение опроса;

необходимо сохранить возможность анонимных ответов, т. е. не указывать фамилию и другие данные, если этого не требуют задачи исследования;

помимо кратких ответов на уже сформулированные в анкете вопросы опрашиваемые должны иметь возможность вписывать дополнительные данные и сведения;

количество вопросов в анкете должно быть не очень большим.

В исследованиях, проводимых студентами факультета, анкетирование может быть направлено на изучение опыта учебно-воспитательной работы учителей физической культуры, специалистов по физической культуре в детских садах, инструкторов по оздоровительной работе или тренеров по видам спорта по самым различным вопросам: содержание и методы проведения занятий, методы и формы воспитательной работы с коллективом, наиболее трудные для освоения элементы и т. п.

Контрольные испытания. Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим в последние годы особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет преподавателям, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, позволяет в конечном итоге судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Использование контрольных нормативов и тестов в области физического воспитания и спорта может решить следующие задачи:

выявить общую тренированность с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств;

выявить специальную тренированность спортсмена с помощью комплексных методов тестирования, включающих оценку функционального состояния внутренних органов, определение уровня развития двигательных и психических качеств, а также степени овладения техническими и тактическими навыками;

выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки (в том числе и многолетней);

изучить систему планирования процесса тренировки;

изучить методы отбора талантливых спортсменов;

рационализировать существующие системы тренировки;

воспитывать у спортсменов самостоятельность и сознательность в упражнениях и самоконтроле;

проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение положений теории и практики;

установить контрольные нормативы для различных этапов и периодов учебно-тренировочного процесса;

разработать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

В зависимости от того, какую задачу предполагается решить с помощью тестов, можно различить следующие их разновидности:

тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы;

антропометрические измерения для определения зависимости спортивных достижений от телосложения;

тесты для исследования двигательной работоспособности;

тесты для исследования физических качеств;

тесты для определения технических и тактических навыков;

тесты для определения психологической и морально-волевой подготовленности.

Эффективность применения контрольных испытаний зависит от многих факторов: от уровня развития методики тестирования в смежных науках (в спортивной медицине, психологии, педагогике и др.); от возможности использования методики этих наук в физическом воспитании и спорте; от уровня развития методики тестирования в области физического воспитания и спорта; от материальных возможностей; от технической оснащенности; от уровня теоретической обоснованности методов тестирования, а также от уровня подготовленности тренеров, преподавателей и научных работников, использующих эту методику.

Само собой разумеется, в исследовательских целях могут использоваться только точные и надежные нормативы и тесты.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов следует руководствоваться следующими общими положениями:

условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);

контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;

в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

контрольное упражнение должно измеряться в объективны;

величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.)|

желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых. Общей рекомендацией следует считать проведение контрольных испытаний в сроки, которые зависят от целей исследования и задач учебно-тренировочного процесса.

Практическая работа № 3

Тема Педагогический эксперимент – основной метод научного исследования

Педагогический эксперимент — это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Совершенствуется и получает дальнейшее развитие методика его проведения, приобретают новое содержание применяемые методы. Для большей объективности

выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей стали широко использоваться некоторые математические методы, и прежде всего методы математической статистики и теории вероятностей. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

когда учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки;

когда необходимо научно проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку;

когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергшегося проверке;

когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Виды педагогических экспериментов. Многие авторы в основу группировки педагогических экспериментов кладут различные признаки, зависящие, например, от цели, условий проведения, способа комплектования учебных групп, схемы построения эксперимента и т.п., что в какой-то степени вносит некоторую путаницу в терминологию и затрудняет понятие сущности вопроса. Поэтому мы посчитали необходимым в основу своей группировки положить направленность педагогического эксперимента и выделить в первую очередь сравнительный и независимый эксперимент (абсолютный).

Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальный групп, без сравнения их с контрольными, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленной гипотезы.

В случае, когда в одной группе работа (обучение, тренировка) проводится с применением новой методики, а в другой — по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе, и ставится задача выявления наибольшей эффективности различных методик, можно говорить о сравнительном эксперименте. Такой эксперимент всегда проводится на основе сравнения двух сходных параллельных групп, классов, потоков — экспериментальных и контрольных.

В зависимости от принятой схемы построения сравнительные эксперименты могут быть прямыми, перекрестными и многофакторными с несколькими уровнями. Наиболее простой и доступной формой является прямой эксперимент, когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов. В методике проведения такого эксперимента с целью получения объективных и достоверных результатов немаловажное значение приобретают оценка и правильный отбор уравниваемых и варьируемых условий.

Уравниваемыми условиями проведения эксперимента называются условия, обеспечивающие сходство и неизменчивость протекания эксперимента в контрольных и экспериментальных группах. Сравниваемые группы требуют выполнения некоторых условий идентичности:

они должны иметь полное равенство начальных данных (состав испытуемых в экспериментальных и контрольных группах примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту, полу и т. п.);

иметь равенство условий работы (одна и та же смена, использование одинакового, стандартного инвентаря, типовых залов, стадионов, бассейнов и т.д.);

быть независимыми от личности преподавателя, тренера. При этом допускается, что в экспериментальных и контрольных группах занятия может вести один и тот же преподаватель или разные.

Варьируемыми условиями называются точно определяемые и сопоставимые условия, подлежащие изменению с целью экспериментального сравнения с аналогичными условиями в контрольных группах. Следовательно, это то, что подлежит экспериментальной проверке и сравнению. Например, если вы выявляете эффективность использования специальных упражнений на воспитание быстроты, то именно подбор этих упражнений, интенсивность и их объем в занятиях экспериментальных групп должны и будут отличаться от контрольных групп. Однако ряд авторов считает, что полностью уравнять условия фактически невозможно (например, не может быть, чтобы у всех занимающихся было одинаковое настроение, уровень интеллектуального развития и др.). Поэтому с данной точки зрения наиболее эффективно проведение перекрестного эксперимента, когда контрольная и экспериментальные группы поочередно меняются местами. Схематично его можно изобразить следующим образом (см. табл.):

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

В перекрестном эксперименте отпадает необходимость в создании специальных контрольных групп, так как каждая из пары групп поочередно бывает то контрольной, то экспериментальной, что повышает достоверность получаемых результатов, снижает возможность влияния случайных факторов. При необходимости сравнения не двух вариантов, а трех-четырех и более применяют построение эксперимента по схеме латинского квадрата. Объясним это на конкретном примере. Так, например, вы желаете исследовать сравнительную эффективность занятий по общей физической подготовке с преобладанием в первом случае — упражнений на быстроту, во втором — на силу и в третьем — на выносливость. Чтобы решить поставленную задачу с помощью перекрестного эксперимента, исследования можно построить по следующей схеме (см. табл.)

Этапы эксперимента	Группа А	Группа Б	Группа В
Первый	Быстрота	Выносливость	Выносливость
Второй	Сила		Быстрота
Третий	Выносливость	Быстрота	Сила
		Сила	

По этой схеме три одинаковые группы поочередно на каждом из этапов занимаются по одному из вариантов. Так, группа «А» на первом этапе занимается преимущественно упражнениями на быстроту, на втором этапе — на силу и на третьем — на выносливость. В результате подобного эксперимента можно выявить наибольшую эффективность одного из трех предполагаемых вариантов общей физической подготовки. Если сравнительному анализу подвергаются четыре варианта методик, то применяется латинский квадрат, схема которого имеет следующий вид:

1-2-3-4

2-3-4-1
3-4-1-2
4-1-2-3.

Таким же образом можно строить схемы перекрестного эксперимента для 5, 6 и более вариантов различных методик. Следует отметить, что количество групп, участвующих в эксперименте, в данном случае зависит от того, сколько вариантов методик исследуется в эксперименте. Недостатком перекрестных экспериментов является то, что каждая группа занимается в различной последовательности, что, естественно, может отразиться на конечных результатах исследования. Для более точного исследования, способного дать наибольший объем информации, в последние годы все шире стали использоваться многофакторные эксперименты. В проведении таких экспериментов условного выравнивания отдельных факторов не производится, они исследуются все вместе, варьируясь на разных уровнях. Так, например, требуется установить влияние тренировочных занятий по гимнастике на состояние спортсменов какой-либо определенной группы (например, гимнастов II разряда) в зависимости от числа тренировочных занятий в неделю (первый фактор), числа элементов на одном занятии (второй фактор) и длительности интервалов отдыха между подходами к снаряду (третий фактор). Допустим, что каждый из факторов имеет два сравниваемых уровня (варианта), например число тренировочных занятий в неделю — 3 или 5; число элементов на одном занятии — 150 или 200; длительность интервалов отдыха между подходами к снаряду — 4 или 6 мин. Схематично построение такого эксперимента может быть следующим (см. табл. 4):

Таблица

Факторы	Уровни	
	1	2
1. Число тренировочных занятий в неделю	3	6
2. Число элементов на одном занятии	150	200
3. Длительность интервалов отдыха	4	6

При подобном построении экспериментов, когда предлагается три фактора, каждый из которых имеет два уровня, можно на одной группе исследовать влияние 8 различных сочетаний факторов с предлагаемыми уровнями (см. табл. 5):

Таблица

Сочетания	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество элементов на одном занятии	Длительность интервалов отдыха, мин
1	3	150	4
2	3	150	6
3	3	200	4
4	3	200	6
5	5	200	6
6	5	200	4
7	5	150	6
8	5	150	4

Проведение такого эксперимента может дать ответ, какое именно из 8 сочетаний числа тренировочных занятий в неделю, числа элементов на одном занятии и длительности отдыха

между подходами к снаряду окажется наиболее эффективным для гимнастов данной группы. В практике проведения научно-исследовательских работ число исследуемых факторов и возможные уровни могут быть и больше, кроме того, возможны и такие случаи, когда каждый фактор предполагает различное число уровней. Пример, рассмотренный выше, где все факторы имеют одинаковое количество уровней, считается простейшим вариантом проведения многофакторного эксперимента.

В зависимости от условий проведения педагогические эксперименты можно подразделить на естественные и лабораторные. При этом проведение эксперимента без нарушения хода учебно-тренировочного процесса в обычных для занимающихся условиях, с обычным контингентом занимающихся и т. п. можно назвать естественным, т. е. все происходит в естественных, в обыденных условиях. В лабораторном эксперименте допускается искусственная изоляция одного или нескольких спортсменов, учеников от основной массы, постановка их в особые, специально создаваемые условия, значительно отличающиеся от обычных.

Методика проведения педагогического эксперимента. Организация педагогического эксперимента связана с планированием его проведения, которое определяет последовательность всех этапов работы, а также с подготовкой всех условий, обеспечивающих полноценное исследование. Сюда входит подготовка соответствующей обстановки, приборов, средств, инструктаж помощников, планирование наблюдения, выбор экспериментальных и контрольных трупп, оценка всех особенностей экспериментальной базы и т.д.

Рассмотрим последовательно основные действия исследователя, приступающего к разработке программы экспериментальной части своей работы.

1. Прежде всего нужно решить вопрос о необходимости экспериментальной части исследования. Известно, что под педагогическим экспериментом понимается научно поставленная проверка каких-либо организационных форм, средств, методов и приемов обучения, тренировки и оздоровительной работы.

2. Далее решается вопрос о выдвижении научной гипотезы, которая должна быть положена в основу эксперимента. Гипотеза называется научной и должна быть научной потому, что, хотя она и может содержать элемент догадки, интуитивной веры в возможный положительный эффект, она должна базироваться на определенных научных данных, подкрепляться теоретическими доводами или умозаключениями. При организации каждого конкретного эксперимента по проверке более узкого и частного вопроса помимо общей гипотезы, естественно, могут разрабатываться и частные (рабочие) гипотезы, в отношении которых справедливы предположения общей гипотезы о возможном и ожидаемом положительном воздействии и учитывается специфический эффект, связанный с особенностями экспериментально проверяемого конкретного аспекта проблемы.

3. После того как на основании общей гипотезы в связи с конкретной исследуемой задачей сформулированы и частные рабочие гипотезы, исследователь может продумать вопрос о том, какие потребуется применять виды эксперимента. Решение вопроса о видах и типах эксперимента зависит от ряда моментов: от цели и конкретной задачи исследования, этапа работы исследователя над проблемой, средств, используемых для проведения эксперимента и т.п.

4. Планирование эксперимента далее включает в себя также выбор и оценку общих условий его проведения, к которым прежде всего относятся:

средства для проведения педагогического эксперимента;

место проведения;

контингент испытуемых;

преподаватели, тренеры, принимающие участие в эксперименте.

Для успешного проведения педагогического эксперимента необходимы определенные средства, условия: это и наличие спортивной базы (спортзал, бассейн, стадион), и

соответствующий инвентарь (гимнастические снаряды, мячи, лыжи, коньки и т.д.). Вопрос о месте проведения эксперимента на практике, особенно на начальном этапе, чаще всего решается на основе личной договоренности экспериментатора с преподавателями или тренерами соответствующих организаций (ДЮСШ, средняя школа, ПТУ, вуз и т. п.), в которых может быть поставлен педагогический эксперимент. Во всех случаях для проведения эксперимента должно быть получено разрешение руководителя организации, в которой предполагается проведение эксперимента. После этого очень важно познакомиться с теми, кто будет объектом эксперимента, т. е. с составом занимающихся, выяснить их отношение к занятиям, к тренировкам, к преподавателю, тренеру, изучить общую картину их физической и технической подготовленности. Весьма ценным может быть и предварительное личное знакомство с занимающимися на основе посещения занятий, проведения с ними бесед. Эти виды непосредственного общения дадут возможность более правильно выделить тех обучаемых, которые могут стать объектом специального наблюдения во время эксперимента. Не менее важно также и предварительное изучение особенностей педагогической системы каждого преподавателя-тренера, давшего согласие участвовать в проведении педагогического эксперимента. Конечно, для успеха эксперимента очень важно, чтобы в нем принимал участие преподаватель или тренер, хорошо владеющий методикой обучения и тренировки, добивающийся хорошей дисциплины.

5. Особо следует выделить оценку и правильный отбор уравниваемых условий. Для оценки результатов педагогического эксперимента немаловажную роль играет правильность отбора испытуемых для комплектования экспериментальных и контрольных групп. Эти группы должны быть максимально идентичными по своим характеристикам. Только в этом случае можно утверждать, что эффективность учебно-тренировочного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике.

6. В зависимости от общей цели и частных задач эксперимента решается вопрос о том, какие экспериментальные данные исследователь должен получить в процессе эксперимента. Несмотря на огромное разнообразие исследовательских задач по разным направлениям исследования проблемы в разных областях, в проведении самого эксперимента во всех случаях имеется много общего. Это общее заключается в том, что какой бы аспект новой методики ни проверялся, эксперимент совпадает с учебно-тренировочным процессом, в котором принимают участие тренер и спортсмены или преподаватели и ученики, работающие по той или иной методике. Поэтому объектом наблюдения по ходу учебно-тренировочного процесса всегда являются занимающиеся и преподаватель (тренер). Методы, применяемые для изучения объекта исследования, в этом случае можно подразделить на две группы:

методы, используемые непосредственно в процессе осуществления эксперимента;

методы, используемые по завершении эксперимента или какой-то его части.

К первой группе методов можно отнести наблюдение по ходу занятий с использованием всех возможных средств и частных методик для сбора необходимых данных. Ко второй группе методов, проверяющих уже результаты учебно-тренировочного процесса, относятся различного рода контрольные испытания, пробы, анкетирования, беседы, письменные отзывы и т. п.

7. На основе указанных выше операций можно приступать к составлению программы эксперимента, в которой указываются содержание и последовательность всех действий (что, где, когда и как будет проводиться, наблюдаться, проверяться, сопоставляться и измеряться; какой будет установлен порядок измерения показателей, их регистрации; какие при этом будут применяться техника, инструментарий и другие средства, кто будет выполнять работу и какую). Существенно важно установление критериев и системы показателей, путей их накопления и обработки, порядка и формы проведения контроля.

Основными критериями оценки сравнительной эффективности применяемых средств, форм и методов обучения и тренировки могут служить качественные показатели результатов педагогического эксперимента, объем приобретаемых умений и навыков и затраченное время.

Таким образом, планирование эксперимента — это весьма сложный и многоступенчатый процесс, включающий в себя ряд обязательных действий экспериментатора, в число которых входят следующие:

определение целей и задач эксперимента, обоснование его необходимости;

формулировка научной гипотезы;

выбор типа эксперимента;

выбор и оценка общих условий проведения эксперимента;

оценка и отбор уравниваемых данных, их показателей в методике сбора этих данных;

составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, а также программы ведения наблюдений.

Одной из труднейших задач при проведении эксперимента является подведение его итогов. Выводы по эксперименту прежде всего должны быть ориентированы на выдвинутую с самого начала общую гипотезу и разработанные затем при составлении программы эксперимента частные гипотезы. Они должны подтверждать гипотезу или противоречить ей. В первом случае следует кратко воспроизвести основные данные, свидетельствующие в ее пользу, во втором случае — дать объяснение, попытаться выяснить причины возникающих расхождений и в случае принятия объективных данных, опровергающих гипотезу, изменить ее в соответствии с ними. Второе, что очень важно учесть при подведении итогов, — требование о том, чтобы выводы были соизмеримыми с экспериментальной базой и собранными данными, т. е. чтобы они не были «глобальными», выходящими за пределы поставленных задач и области конкретных исследований. Однако исследователь может высказать некоторые предположения о связи проведенных исследований с пограничными проблемами и вопросами необходимости проведения дальнейших исследований с целью выяснения их влияния на изучаемые факторы. Если результаты эксперимента свидетельствуют о том, что следует ставить вопрос о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс тех или иных проверявшихся средств, методов и приемов его совершенствования, студент, завершая свое исследование, может наметить некоторые пути осуществления этого внедрения. Под внедрением результатов исследования может пониматься информирование через возможные каналы (студенческие научные конференции, заселения кафедры, конференции учителей, методические семинары учителей и тренеров, педагогическую печать и т.д.) о полученных результатах учителей, тренеров, спортсменов, преподавателей и студентов; создание методических рекомендаций и инструкций; комплексов специальных физических упражнений; предписаний алгоритмического типа для обучения какому-либо гимнастическому элементу; тренажёрных устройств и технических средств обучения и тренировки, баз данных для компьютеров, обучающих и контролирующих программ с использованием компьютеров и т. п.

В целом при подведении итогов педагогического эксперимента необходимо учитывать следующее:

соотнесение вывода и результатов с общей и частной гипотезой;

четкое ограничение области, на которую могут быть распространены полученные выводы;

высказывание предположений о возможности их распространения на некоторые пограничные области и указание основных направлений дальнейших исследований в этой и смежных областях;

оценку степени надежности выводов в зависимости от чистоты условий эксперимента;

оценку роли и места эксперимента в системе других применявшихся в данном исследовании методов;

практические предложения о внедрении в практику результатов проведенного исследования.

Язык и стиль научной и методической работы

«Язык – система знаков любой физической природы, служащая средством осуществления человеческого общения, мышления». Учитывая назначение научной и методической работ, язык и стиль, например диссертации и учебника, будут отличаться, и чем больше они будут соответствовать своему назначению, тем выше будет их эффективность. Это касается всех видов научных и методических работ. Язык этих работ должен быть, доступен потребителю, пользователю информации (ученого, преподавателя вуза, учителя, тренера и других практических работников). Языку и стилю следует уделять серьезное внимание, так как языково-стилистическая культура научной или методической работы отражает уровень общей культуры ее автора.

Для научного текста характерны смысловая законченность, целостность и связность, здесь доминируют рассуждения, цель которых – доказательство истин, выявленных в результате исследования фактов действительности. В научный текст включаются только точные, полученные в результате длительных наблюдений и научных экспериментов сведения и факты. Это требует точного словесного выражения с использованием специальной терминологии, принятой в теории и методике физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры. К отбору и использованию терминов следует подходить с большой ответственностью, нельзя применять профессионализмы – условные наименования, своего рода жаргон, используемые в сфере узких специалистов и понятные только им (часто термин «тренировка» применяют вместо термина «тренировочное занятие», что далеко не одно и то же).

В научной работе речь чаще всего ведется от третьего лица («автор полагает»), редко употребляется форма первого и совсем не употребляется форма второго лица местоимений единственного числа. Автор диссертации выступает во множественном числе и вместо «я» употребляет «мы», стремясь отразить свое мнение как мнение определенной группы людей, научной школы, научного направления. Однако не следует слишком часто употреблять «мы», авторы используют различные конструкции, например «по нашему мнению», «тестирование проводилось».

Важное качество для автора научного текста – ясность, умение писать доступно и доходчиво. Не следует излишне стремиться придать своей работе видимость научности, что приводит к ненужному наукообразию, когда простым вещам дают усложненные названия. Однако при написании диссертации неправильно переходить и на стиль научно-популярной литературы. Еще одно необходимое требование к написанию научной работы – краткость, умение избегать повторов, излишней детализации, словесной шелухи, употребления лишних слов, без надобности – иностранных слов. Не всегда верно используется слово «апробация» (от лат. aprobatio) – одобрение, утверждение, основанное на проверке, испытании. Первичным здесь является проверка, испытание, а по результату проверки выносят решение: одобрить, утвердить или не одобрить, не утвердить. Нельзя смешивать апробацию и испытание, проверку. Апробировать (от лат. aprobare) – утверждать, одобрять, давать апробацию, проводить апробацию. Когда на кафедре обсуждается диссертация, это «проводится апробация», а после подведения итогов голосования можно сказать, что диссертант «прошел апробацию» при положительном голосовании и «не прошел апробации» – при отрицательном голосовании. Сказать «автор апробировал в педагогическом эксперименте комплекс разработанных им тренировочных заданий» – неправильно, так как можно говорить о том, что автор «проверил, опробовал комплекс», а каков результат этого – еще неясно, для этого надо «провести апробацию».

Представление отдельных видов текстового материала

Текстовой материал отличается большим разнообразием представляемых в нем сведений, что требует определенных знаний по их представлению. Это числительные, буквенные обозначения, цитаты, ссылки, перечисления и т.п.

Запись количественных числительных. Словами пишутся однозначные количественные числительные, если у них нет единиц измерения (пять упражнений, на двух площадках – цифра не ставится), и в начале абзаца; многозначные числительные пишутся цифрами (35 испытуемых), так же пишутся числа с сокращенным обозначением единиц измерения (8 л, 18 кг), после сокращения «л», «кг» точка не ставится. Количественные числительные при записи арабскими цифрами не имеют падежных окончаний, если они сопровождаются существительными (на 14, 22 страницах, неправильно: 14-ти, 22-х).

Запись порядковых числительных. В сложных словах они пишутся цифрами (5-процентный раствор, 5 %-й раствор; 10-километровый); при записи арабскими цифрами они имеют падежные окончания: одну букву, если оканчиваются на две гласные, на «и» и согласную (вторая – 2-я, пятнадцатый – 15-й, тридцатых – 30-х), две буквы, если оканчиваются на согласную и гласную (десятого – 10-го). При перечислении нескольких порядковых числительных падежное окончание ставится только один раз (спортсмены 1 и 2-го разрядов, испытуемые 1, 2 и 3-й групп). При записи римскими цифрами порядковые числительные падежных окончаний не имеют (XX век, VI научная конференция).

В научных и методических работах применяются ***сокращения*** – усечение слова, часть слова, целое слово, образованное путем такого усечения. Выделяют три способа сокращения слов:

1 – оставляется только первая (начальная) буква слова (год – г.);

2 – оставляется часть слова (научной – науч.); 3 – пропускаются несколько букв в середине слова, вместо которых ставится дефис (университет – ун-т). Сокращение должно оканчиваться на согласную (нельзя на гласную, букву «и», на мягкий и твердый знак).

Буквенные аббревиатуры составляются из начальных букв полных наименований, читаемых по названиям букв (США) или по звукам, обозначаемым буквами (вуз). Авторы могут вводить буквенные аббревиатуры, обозначающие специфические для физического воспитания и спорта понятия (СД – соревновательная деятельность, МЦ – малый цикл, ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа). Первое упоминание аббревиатуры указывается в скобках после полного наименования, в дальнейшем они употребляются в тексте без расшифровки. Сложносокращенные слова составляются из сочетания усеченных слов и полных слов (психомоторный, микроцикл, мезоцикл), одних усеченных слов (колхоз), некоторых специфических для специалистов сокращений.

Условные графические сокращения по частям и начальным буквам слов – общепринятые: и т.д. (и так далее), и т.п. (и тому подобное), и др. (и другие), и пр. (и прочие), т.е. (то есть); см. (смотри), ср. (сравни), в. (век), вв. (века), г. (год), гг. (годы), т. (том), н. ст. (новый стиль), с. ст. (старый стиль), н. э. (нашей эры), г. (город), обл. (область), гр. (гражданин), с. (страницы при цифрах), акад. (академик), проф. (профессор), доц. (доцент). Внутри предложения слова «и другие», «и тому подобное», «и прочее» не сокращают. Не сокращают слова «так называемый», «так как», «например», «около» и др. Специальные буквенные обозначения должны соответствовать утвержденным стандартам и нормативным документам.

В научно-методических тестах включается много перечислений (перечней). ***Перечисления*** из отдельных слов и небольших фраз пишутся в подбор с остальным текстом и отделяются друг от друга запятой. Например.

Спортивные соревнования делятся на три основных вида: 1) основные, 2) подводящие, 3) контрольные.

Перечисления из развернутых форм пишутся с новой строки и отделяются друг от друга точкой с запятой. Например.

Различие общей и специальной физической подготовки состоит в следующем:

а) общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств и расширение двигательного опыта спортсменов;

б) специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, которые специфичны для конкретного вида спорта и во многом обусловливают успешность тренировочного процесса.

Когда части перечисления состоят из законченных фраз, они пишутся с абзацными отступами, начинаются с прописных букв и отделяются друг от друга точкой. Например.

Выпускная квалификационная работа (ВКР) для выпускников вуза имеет следующие формы:

1. ВКР для бакалавра – это выпускная квалификационная работа.
2. ВКР для магистра – это магистерская диссертация.
3. ВКР для дипломированного специалиста – это дипломная работа.

Текст всех элементов перечисления должен быть грамматически подчинен основной вводной фразе, которая предшествует перечислению. Приведем примеры правильного и неправильного оформления перечисления.

Правильно:

Быстрота характеризуется следующими признаками:

1) скоростью зрительно-двигательной реакции;
2) скоростью одиночного движения;
3) частотой движений.

Неправильно:

Быстрота характеризуется следующими признаками:

1) скорость зрительно-двигательной реакции;
2) скорость одиночного движения;
3) частота движений.

Основную вводную фразу нельзя обрывать на предлогах и союзах (на, из, от, то, что, как и т. п.). В примере с соревнованиями неправильно будет: спортивные соревнования делятся на: 1) основные и т. д.

Правильно:

В состав судейской коллегии входят: 1) главный судья, 2) заместитель главного судьи, 3) главный секретарь, 4) судья-информатор.

Неправильно:

состав судейской коллегии состоит из: 1) главного судьи, 2) заместителя главного судьи, 3) главного секретаря, 4) судьи-информатора.

Заголовки в тексте должны четко отражать содержание текста под ним, размещаются они в средней части листа, в кавычки не заключаются, пишутся с прописной буквы с красной строки, точка в конце них не ставится. Заголовок должен быть не очень кратким и не очень растянутым (не более двух машинописных строк), состоять из ключевых слов (отражающих основной смысл). В заголовки не включают сокращенные слова и аббревиатуры, а также формулы (физические, химические, математические).

Выделения в тексте служат для того, чтобы разграничить части и элементы текста по значимости, структуре или передать дополнительный смысл без помощи слов. Выделения – это буквы, знаки, слова, предложения, набранные иначе, чем основной массив текста: шрифт иной насыщенности, с наклоном штрихов букв и т.д. Чаще других применяются следующие виды выделений:

– наклон основных штрихов букв: набор курсивом, или наклонным;
– насыщенность штрихов букв: набор полужирным или жирным;
– размер и форма очка (отпечатка) букв: набор ПРОПИСНЫМИ буквами;
– комбинация шрифтовых приемов: набор курсивом полужирным;
– увеличение межбуквенных пробелов: набор в разрядку;

– подключение линеек: отчеркивающих (вертикальных с одной или двух сторон); подчеркивающих (горизонтальных под словом); обрамляющих (рамка из линеек вокруг слова); комбинация шрифтовых и нешрифтовых приемов (набор курсивом в разрядку, набор полужирным в рамке и др.).

Цитаты. При анализе литературных данных, результатов других исследователей, при необходимости подтвердить собственные данные авторы используют цитаты. При цитировании необходимо соблюдать установленные правила.

Применение цитаты должно быть обоснованным и оправданным для данного случая, без дублирования в ней основного текста, без подмены цитатой развития темы автором.

Цитируемый текст должен точно соответствовать источнику с обязательной ссылкой на него и соблюдением требований библиографических стандартов. Использование чужого материала без ссылки на автора и источник считается серьезным нарушением:

при обнаружении этого до защиты диссертации (магистерской, кандидатской, докторской) она не допускается к защите, после защиты – результаты аннулируются. В виде исключения разрешается воспользоваться цитатой из этого автора, опубликованной в каком-либо издании, предваряя библиографическую ссылку на источник словами «Цит. по:». Допускается пропуск отдельных слов, словосочетаний, фраз в цитате при условии, что, во-первых, мысль автора цитаты не будет искажена пропуском; во-вторых, этот пропуск будет обозначен многоточием (...), которое можно не ставить, когда цитируются отдельные слова или словосочетания, в начале и конце их, но не в середине. Допускается изменение падежа цитируемых слов и словосочетаний для подчинения их синтаксическому строю фразы, в которую они включены.

При непрямом цитировании (при пересказе, при изложении мыслей других авторов своими словами) следует очень точно излагать мысли автора и давать ссылку на источник. Если автор научно-методической работы, приводя цитату, выделяет в ней некоторые слова, он должен это оговорить. Пояснение может быть введено в текст цитаты в скобках с указанием инициалов автора работы (разрядка наша. – И. С.), (курсив наш. – И. С.), (подчеркнуто мною. – И. С.).

Текст цитаты заключается в кавычки, за исключением стихотворных цитат, когда они набраны с соблюдением стихотворных строк, и цитат, выделенных размером или начертанием шрифта (например, курсивом), если читателю ясно, что выделенный текст – цитата, цитата – эпиграф. Цитату начинают с прописной буквы, если и в источнике текст цитаты начинается с прописной, а цитата включена в середину или конец фразы, т. е. перед цитатой идет текст, заканчивающийся двоеточием; если в цитате опущены первые слова, но она начинает собой фразу. Цитату начинают со строчной буквы, если в цитате нет пропуска слов в начале цитируемого предложения, но она открывается не именем собственным и включена в синтаксический строй фразы (перед цитатой идет текст, не завершающийся двоеточием); если в цитате опущены первые слова, но она стоит в середине или конце фразы и открывается именем нарицательным; в цитате с многоточием, заменяющим опущенные слова, все знаки препинания перед многоточием исключают, кроме точки как знака ограничения предшествующей фразы: она оставляется, чтобы подчеркнуть, что выброшены слова в начале следующей фразы.

Ссылки в тексте. По ходу изложения автору надо ссылаться на иллюстрации, таблицы, рубрики и другие элементы, расположенные по условиям содержания не рядом с текстом, к которому они относятся. Применение ссылок должно отвечать определенным требованиям.

Ссылки отличаются краткостью: указываются только вид объекта ссылки в сокращенном обозначении и порядковый номер (без значка №): рис. 5, табл. 6, пункт 8, гл. 2, с. 21; не следует вводить в текст ссылочные фразы, повторяющие заголовок таблицы, подпись и иллюстрации, характеристику рубрики. Если указанные слова не сопровождаются

порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений: «из рисунка видно, что...», «таблица показывает, что...» и т.д.

Ссылки размещаются в логически подходящем месте текста, где читателю от текста надо перейти к объекту ссылки, и с таким расчетом, чтобы перерыв в чтении был удобен для читателя (обычно в конце фразы, предложения, что требует соответствующего их построения). Предпочтительнее ссылки делать на номера объектов (таблиц, иллюстраций и т.д.), а не на страницы издания; сквозная или индексная (1.1; 1.2) нумерация объектов со ссылкой упрощает их розыск по сравнению с поразделньей нумерацией, требующей сложных действий при поиске. В ссылке сохраняется та форма номера, которая использована для нумерации объекта ссылки в тексте: цифры арабские или римские (табл. 2, глава II), словесная форма (см. главу вторую). При ссылке на строчные буквы с закрывающей скобкой, которыми обозначены объекты, рекомендуется скобку опустить, а букву заключить в кавычки (см. вариант «а») или выделить курсивом (шрифтом). Если буквы подчинены в перечне цифрам, то ссылка на букву приобретает вид: см. подпункт 3а; как указано в пункте 16. Прописные буквы в ссылке не выделяются и в кавычки не заключаются (см. вариант А схемы). При ссылке на цифровой подпункт с закрывающей скобкой номер ссылки сопровождают словом «подпункт»: см. п. 1, подпункт 2. Слово «см.» предшествует ссылке в скобках, если ссылка является повторной: (см. табл. 6) или если без этого слова ссылка не будет ясна читателю [16].

Подстрочные ссылки (сноски) печатают арабскими цифрами без скобки (звездочкой) и размещают вверху строки (поднимают на один щелчок каретки), от основного текста сноска отделяется сплошной чертой. Знак ссылки, если примечание относится к отдельному слову, должен стоять непосредственно у этого слова, если к предложению (группе предложений) – в конце предложения. Ссылки нумеруют в последовательном порядке в пределах каждой страницы отдельно.

Заимствование. В тексте научно-методической работы автору нередко приходится ссылаться на факты, установленные другими авторами, или включать в текст заимствованный у них материал. Чтобы не быть обвиненным в плагиате, в ссылке следует обязательно указывать, из какого источника делается заимствование.

Примечания авторские служат дополнительным поясняющим текстом. Выделяют три вида примечаний: в основном тексте (внутритекстовые примечания); в конце страницы (подстрочные примечания); в конце главы, книги (затекстовые замечания).

Внутритекстовые примечания: а) оговорки: «(разрядка моя. – Ю.Д.)», «(курсив наш. – П. К.)»; б) пояснения: «после игры он (тренер. – И. П.) выступил на пресс-конференции»; в) рубрика:

«Примечание. Текст.»; «Примечания: 1. Текст. 2. Текст.»; «Примечание 1. Текст. Примечание 2. Текст».

Подстрочные примечания связывают с текстом, к которому они относятся, с помощью знаков сноски: арабских цифр, звездочек (текст[3], [3]Примечание; текст*, *Примечание). При небольшом числе примечаний используют звездочки, при большом – порядковые номера арабскими цифрами.

Затекстовые примечания связывают текстом, к которому они относятся: а) арабскими цифрами – порядковыми номерами, нумерация сквозная по всему изданию, по главам и др.; б) звездочками.

В зависимости от характера работы выбирают виды примечаний.

Представление табличного материала

Таблица – организованный в вертикальные колонки (графы) и горизонтальные строки словесно-цифровой материал, образующий своеобразную сетку, каждый элемент которой – составная часть и графы, и строки. На этом скрещении устанавливается графическая смысловая связь между понятием, объединяющим материал в строку, и понятием, объединяющим материал в графу. Таблица благодаря особенностям своей формы намного

упрощает и ускоряет анализ того содержания, которое она передает читателю. Таблица может использоваться как специфический метод исследования различных явлений, предметов, процессов для их точной характеристики. Таблица – основной структурный элемент научной (особенно диссертационной) и методической работы.

Существует целый ряд требований к табличному материалу, выполнение которых позволяет автору наиболее эффективно представить имеющийся фактический материал, ту или иную информацию, которая точно отражает характер замыслов автора и более четко представляет их читателям. Приводим некоторые из них.

Требования к содержанию таблиц:

– соблюдение статистических правил в соответствующей таблице: выбор характеристик, группировка, сопоставимость, статистические параметры;

– достоверность и фактическая точность данных: в таблицу надо включать надежные данные, тщательно выверенные (собственные автора или заимствованные);

– соответствие по содержанию тематического заголовка и самой таблицы, заголовков граф (строк) и данных в них.

Требования к составлению таблиц:

– сформулировать показатели подлежащего и сказуемого, определить их место;

– построить в соответствии с намеченным планом размещения показателей подлежащего и сказуемого скелет таблицы и заполнить его данными;

– определить тему таблицы и сделать ее тематическим заголовком;

– оценить удобочитаемость, логичность, экономичность построения таблицы.

Требования к форме и построению таблиц:

– наибольшая доходчивость, выразительность и компактность содержания по сравнению с текстом: таблица не нужна, если включенные в нее данные образуют один ряд (строку или графу), из которого нужны 2–3 числа, таблица уступает тексту, если ради нескольких чисел выстраивается большая многоярусная головка, которая занимает много места и сложна для восприятия;

– таблицу лучше заменить графиком или диаграммой, если надо наглядно продемонстрировать характер протекания процесса; выявить соотношение частей и т.п.;

– логичность построения, для чего необходимо расположение логического сказуемого таблицы в прографке (не в головке или боковике), правильная логическая соподчиненность элементов таблицы (данных графы – ее заголовку, данных строки – показателю или заголовку боковика и др.);

– экономичность построения, для чего необходимо строить таблицу из показателей подлежащего с однородными характеристиками; включать в графы таблицы только обязательные тексты и в ограниченном объеме; выбрасывать лишние графы (с одними и теми же сведениями в строках), перенося эти сведения в тематический заголовок или в примечание к таблице; строить таблицу по возможности так, чтобы в боковике оказалось меньшее число строк (это позволит уменьшить площадь, занимаемую таблицей).

Требования к редакционно-техническому оформлению таблицы. Здесь выделяют следующие положения:

– нумерационный заголовок, его назначение – показать связь текста с таблицей, упростить ссылку в тексте на таблицу; основная форма: в правом верхнем углу – номер без значка «№» (таблица 2), ниже – тематический заголовок (название); такой заголовок над таблицей не ставится, если она – единственная в работе;

– если таблица занимает не одну страницу, на следующей странице в верхнем правом углу над таблицей пишется: «Продолжение таблицы 2», на последней странице «Окончание таблицы 2»;

– тематический заголовок должен дать возможность читать таблицу без текста, помочь читателю сориентироваться в задаче. Он необязателен в таблицах, которые нужны только по ходу чтения текста, не ставится над продолжением или окончанием таблицы;

– заголовки граф должны быть над каждой графой, в том числе над боковиком, не нужны они над продолжением таблицы; в виде исключения разрешается размещать в клетке головки таблицы над боковиком двух заголовков, разделенных косой линейкой (один, левый, относится к боковику, другой является объединяющим заголовком всех заголовков граф). Как правило, они ставятся в именительном падеже, пишутся без сокращения слов (за редким исключением), начинаются с прописной буквы в верхнем ярусе, в нижних – только в случаях, когда заголовки грамматически не подчинены объединяющему заголовку верхнего яруса, в остальных случаях – со строчной буквы.;

– нумерация граф применяется, когда нужны ссылки на них в тексте, не рекомендуются они для замены заголовков граф при продолжении таблицы на следующей странице, в статистических таблицах графы боковика принято обозначать прописными русскими буквами, остальные графы – арабскими цифрами;

– графа «Номер по порядку» обязательна только при необходимости ссылок в тексте на строки таблицы, рекомендуется для лучшего разграничения рубрик разных ступеней в боковике, пишется по форме «№ п/п», допускается замена цифрами с точкой, непосредственно примыкающими к рубрике боковика;

– заголовки «Итого», «Всего»: как в боковике, так и в головке заголовок «Итого» относится к частным, промежуточным итогам, заголовок «Всего» – к суммирующим частные итоги, в боковике принято выделять и включать в правый край;

– заголовки боковика: располагаются при одной ступени от края боковика, если умещаются в одну строку; с абзацного отступа, если они в 2 – 3 строки, при нескольких ступенях: заголовки первой ступени – от края боковика, заголовки последующих ступеней – с отступом от начала заголовка предшествующей ступени или при выделении шрифтом, номерами, литерами без отступов, например:

Представление иллюстративного материала

Иллюстративный материал играет важную роль в научных и методических изданиях, он должен быть органически связан с текстом и помогать читателю лучше воспринимать суть содержания книги.

Иллюстрации должны быть пронумерованы, нумерация может быть сквозной для всех видов (поглавной, постатейной и т.д.) в соответствии с системой нумерации рубрик в издании. В тексте на иллюстрации делаются ссылки с указанием номера, под которым иллюстрации помещены в тексте, например: «(рис. 5)», «...как это видно на рис. 5 (из рис. 5)». Каждая иллюстрация должна иметь подрисуночную подпись, содержащую следующие основные элементы: 1 – «Рис.»; 2 – порядковый номер иллюстрации без знака «№», арабскими цифрами; 3 – тематический заголовок, содержащий текст с характеристикой изображения в краткой форме; 4 – объяснение: детали обозначают цифрами (буквами), которые выносят в подпись, сопровождая их текстом. Разновидностей иллюстративного материала много, наиболее часто применяются следующие: рисунки, графики, схемы, чертежи, диаграммы, фотографии. Характер иллюстраций зависит от характера книги и категории читателя (текст популярной брошюры или монография).

Рисунок как нарисованное изображение, воспроизведение чего-нибудь служит обобщающим термином в издании для представления многих видов иллюстраций. Технический рисунок используется тогда, когда нужно изобразить предметы такими, какими мы их зрительно воспринимаем, только без лишних подробностей. Это позволяет лучше понять содержание, выделить основные части изображения. Например, отдельные положения выполнения спортсменом соревновательного действия с выделением основных элементов техники; при описании тренажеров, используемых в физкультурно-спортивных занятиях.

График (от греч. graphikos – начертанный) – чертеж, применяемый для наглядного геометрического изображения количественной зависимости различного рода явлений, например зависимости между силой и скоростью: по абсциссе – сила (кг), по ординате – скорость (раз/с); скоростью и дистанцией бега: по абсциссе – величина дистанции (м), по ординате – скорость (м/с). Графики используются для анализа и повышения наглядности иллюстрируемого материала.

Оси абсцисс (горизонтальную) и ординат (вертикальную) вычерчивают сплошными толстыми ординарными линиями, стрелки на концах не ставят. Если необходимо показать числовые значения для отдельных точек кривой (кривых), то на осях строят шкалы, масштаб которых по осям следует выбирать из условия максимального использования всей площади графика. Цифры шкал наносят слева от оси ординат и под осью абсцисс. Вторую (и другие дополнительные) шкалу по оси ординат располагают: справа от первой (внутри графика); слева от графика; слева от графика с построением дополнительной оси (осей) со штрихами на ней. Вторую (и другие дополнительные) шкалу по оси абсцисс располагают: над первой (внутри графика); над первой с построением дополнительной оси (осей) со штрихами под ней. По возможности надо стремиться, чтобы штрихи дополнительных шкал совпадали с координатной сеткой первой шкалы.

При наличии на осях графика шкал должна быть построена координатная сетка, расстояние между соседними линиями сетки в книге – не менее 5 мм. Вся сетка должна быть занята кривой (кривыми), в сетке и осях, в шкалах допускается разрыв с целью уменьшения площади графика.

Кривую (кривые) на графике следует вычерчивать только при помощи инструментов (линейки, циркуля, лекала и т. п.); при небольшом числе кривых (2–3) их вычерчивают разными линиями (сплошной, штриховой, штрих-пунктирной и т. п.), при большем числе кривые нумеруют с расшифровкой в подрисуночной подписи.

При составлении надписей на графике главным принципом должен быть минимум надписей. Все пояснения, указания и другие надписи должны быть вынесены в подрисуночную подпись. Наименования величин, значения которых откладываются на шкалах осей, во всех случаях необходимо заменять буквенным обозначением, объясняемым (в нужных случаях) в подписи. Единицу этих величин следует указывать только при наличии шкалы. Буквенные обозначения и единицу величины пишут над числами шкалы оси ординат и под осью абсцисс, справа, вместо последнего числа шкалы; подписи, как правило, не должны выходить за пределы графика.

Диаграмма (от гр. diagramma – рисунок, чертеж) – чертеж, наглядно показывающий соотношение между различными величинами, графическое изображение их зависимости. Различают диаграммы линейные, плоскостные и объемные.

Линейные диаграммы сходны с графиками, для их построения используется координатное поле. По оси абсцисс откладывается время или факториальные признаки (независимые), на оси ординат – показатели на определенный момент или период времени или размеры результативного независимого признака. Вершины ординат соединяются отрезками, в результате чего получается ломаная линия. Отличительная черта диаграммы – текстовые надписи, особенно для массовых изданий; для подготовленного читателя применяют цифровые обозначения с расшифровкой в подписи.

Плоскостные диаграммы бывают столбиковые (ленточные) и секторные. На столбиковых и ленточных диаграммах данные изображаются в виде прямоугольников, расположенных вертикально (столбиков) или горизонтально (лент) одинаковой ширины, высота (длина) их пропорциональна изображаемым значениям величин.

Секторные диаграммы представляют собой круг, разделенный на секторы, площади которых пропорциональны изображаемым значениям величин. На поле секторов даются

надписи, для повышения наглядности каждый сектор штрихуется по-своему либо окрашивается в определенный цвет.

Диаграммы должны отвечать определенным требованиям: максимальной наглядности, автономности по отношению к тексту (за счет надписей), краткости надписей.

Чертеж представляет графическое изображение на плоскости геометрических образов (точек, линий, поверхностей, тел) и их совокупностей, выполненных чертами (линиями, штрихами). На чертеже изображаются изделия (спортивные снаряды, тренажеры, приборы, аппараты и т. п.) и их детали; сооружения (стадионы, бассейны, дворцы спорта, площадки для игровых видов спорта и т.д.). Разновидностей чертежа много, в научных и методических работах чертеж применяется как иллюстрация к тексту, он помогает читателю уяснить суть вопроса; на чертеже необходима лишь та информация, которая непосредственно касается изложенного. Чертеж, как один из видов конструкторской документации, должен отвечать требованиям Единой системы конструкторской документации и соответствующих стандартов и может быть помещен в приложения (если это входит в задачи, например, диссертации или методического пособия).

Разновидностью чертежей является номограмма, с помощью которой можно, не производя вычислений, получать решения вычислительных задач (раздел математики – номография). Для применения номограмм следует пользоваться специальной литературой по номографии.

Схема – это иллюстрация, с помощью условных графических средств и обозначений передающая устройство, взаимоотношение (связи) частей, структуру какого-либо объекта. На схему как на иллюстрацию распространяются все требования к иллюстративному материалу. В качестве иллюстраций в изданиях используются схемы общего назначения и технические.

Схемы общего назначения (схема управления отраслью «Физическая культура», управление в системе подготовки сборных команд страны и т. п.) представляют собой чертежи, на которых плоские фигуры (треугольники, прямоугольники, круги и т. п.) соединены линиями (связями). Внутри фигур помещаются надписи (обозначение частей), цифры или буквы, которые расшифровываются в тексте или подписях к иллюстрациям (текст должен быть кратким).

Технические схемы показывают в виде условных изображений и обозначений составные части изделия и связи между ними. Эти схемы подразделяются на виды: электрические, кинематические, оптические и др. Требования к составлению схем такие же, как к чертежам. При составлении схем надо пользоваться соответствующими стандартами.

Подпись к иллюстрации: это текст под иллюстрацией, определяющий ее тему, поясняющий ее содержание и связывающий ее номером с текстом, к которому она относится. Подпись не нужна, если иллюстрация единственная или изображение понятно читателю без слов из расположенного рядом текста. Состав подписи: условное название иллюстрации для ссылок «рис.»; порядковый номер арабскими цифрами без знака «№»; тема иллюстрации; пояснения к обозначениям частей (а, б) и деталей иллюстрации; примечания (расшифровка условных обозначений на иллюстрации). Сокращенный состав подписи может быть в тех случаях, когда пояснения есть в тексте, ради экономии места и др.

Подпись должна отвечать требованиям точности и ясности, краткости, соответствовать тексту и изображению. Включение в состав подписи указания на вид изображения (график, диаграмма, схема, чертеж, фотография) требуется только в случаях, когда без указания этого подпись будет неточной.

Фотография используется в изданиях как средство наглядности, достоверно отражающее действительность, широко применяется в работах научного и методического характера в области физической культуры и спорта, особенно в популярной литературе.

Нередко фотография служит не только иллюстрацией, но и научным документом (зафиксированное положение в спортивных соревнованиях и т. п.).

Автор должен подготовить издательские оригиналы – позитивные изображения: отпечатки на фотобумаге и диапозитивы, которые по характеру изображения делятся на черно-белые и многоцветные. Основные требования к издательским оригиналам: по содержанию они должны отвечать назначению иллюстрации и задачам работы, а также быть композиционно уравновешенными, гармоничными и т. д. При сдаче фотоматериалов в издательство надо соблюдать специальные требования к их техническому качеству.

Библиографическое описание

Важной составной частью научной и методической работы является библиографическое описание – сведения о произведении печати или другом документе, которые дают возможность получить представление о его содержании, читательском назначении, объеме и т. п. Библиографический аппарат отражает культуру научного труда автора. Большое значение имеет унификация методов и правил составления библиографического описания. Существует международная система библиографического учета мировой печатной продукции. На основании международных правил составления библиографического описания в нашей стране существуют ГОСТ 7.1.84 «Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления». Эти правила обязательны для всех авторов, издательств и пр.

Для научных и методических работ основными видами библиографического описания считаются прикнижные (пристатейные) библиографические списки, внутритекстовые и подстрочные библиографические ссылки. Библиографические описания составляют непосредственно по рассматриваемому изданию и полностью, чтобы не делать повторных проверок. Если библиографическое описание заимствовано из других изданий, в примечании следует указать источник (издание), из которого заимствовано описание: «Приводится по:». Для разграничения областей и элементов библиографического описания применяют обязательную систему условных разделительных знаков, шрифтовые выделения и сокращения слов (в соответствии с существующим ГОСТом, приложение 20, п. 8).

Выделяют два способа библиографического описания. В заголовке (заглавии) или под ним приводят имена индивидуальных авторов (одного, двух или трех): фамилию, затем инициалы. Под заглавием указываются фамилии и инициалы четырех и более авторов. Под заглавием также составляют библиографическое описание официальных материалов. В библиографическое описание входят также сведения об авторстве и выходные данные (место издания, наименование издательства или издательской организации, год издания). Указывается также количество страниц, сведения об иллюстрациях и др.

Библиографический список содержит библиографическое описание использованных и (или) рекомендованных источников и помещается в работе после заключения. Этот список выполняет две функции: справочно-поисковую и информационно-рекомендательную. В диссертационных работах в библиографический список включаются только те источники, на которые имеются ссылки в основном тексте. Библиографический список составляется по основным признакам: алфавитному, тематическому, хронологическому, по сочетанию различных признаков. В зависимости от характера издания основные источники могут быть отделены от дополнительных (например, в учебнике, учебном пособии).

Обычно применяется типовое название «Библиографический список», в качестве заглавия библиографического списка не рекомендуется применять слова «Библиография», «Литература».

Составление библиографического списка по алфавитному признаку. Этот способ – один из самых распространенных, записи располагают строго в алфавитном порядке по фамилии первого автора или первого слова заглавия произведения; фамилии соавторов не учитываются, авторов-однофамильцев располагают по алфавиту их инициалов. Иностранные источники размещают по алфавиту после перечня всех источников на языке издания (диссертации, книги). При алфавитном расположении записей список не нумеруется, связь с основным

текстом работы осуществляется включением в него фамилии автора и года издания (при необходимости указания на цитируемую страницу). Если алфавитный список пронумерован, то указывается только номер записи (и страница при цитировании).

Составление библиографического списка по тематическому признаку. Этот способ применяется при наличии списка большого объема, а также в тех случаях, когда записи целесообразно сгруппировать в соответствии со структурой книги (по разделам, главам и т.д.). Это облегчает поиск публикации по одной из тем, затруднительный при алфавитном построении. Внутри каждой рубрики обычно применяют алфавитное расположение записей, каждой записи присваивается порядковый номер для связи с основным текстом и между отдельными рубриками.

Пример оформления библиографического списка

Книги. Однотомные издания.

Книги с 1 автором.

1. Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учебник [Текст] / И.Г.Гончар. - Минск: Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 350 с.
2. Павлов, С.Е. Адаптация [Текст] / С.Е.Павлов.- М.: Паруса, 2000. – 282 с.
3. Фомин, Н.А. Основы возрастной физиологии спорта : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2 [Текст] / Н.А.Фомин. – Челябинск: Челябинский рабочий, 1975. – 193 с.

Книги с 2 авторами.

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник [Текст] / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. - М.: Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 519с.
2. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. Пособие [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Академия, 2000. - 476с.

Книги с 3 авторами

1. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособие [Текст] / В.А.Лабунская, Ю.А.Менджерицкая, Е.Д.Бреус. - М.: Академия, 2001. – 286с.
2. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе: пособие для учителя [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: Просвещение, 1993. – 129с.
3. Щебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие [Текст] / В.Н.Щебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2000. – 172с.

Описание книг под заглавием.

Книги с 4 авторами

1. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов : учеб. пособие [Текст] / В.А.Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю.Голофеевский, А.Н.Мироненко. - М.: Советский спорт, 2001. – 319с.
2. Морфо-функциональные константы детского организма: справочник [Текст] / В.А.Доскин, Х.Келлер, Н.М.Мураенко, Р.В.Тонкова-Ямпольская. - М.: Медицина, 1997. – 287с.

Книги с 5 и более авторами.

1. Нейрогуморальная регуляция и двигательная активность при старении [Текст] / А.П.Амвросьев, А.П.Кирилюк, Л.М.Лобанок и др. – Минск : Наука и техника, 1984. – 200с.

Книги с редактором

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культура: учебник [Текст] / под ред. С.П.Евсеева. - М : Советский спорт, 2002. – 447с.

Сборники

1. Здоровье нации: сб. материалов междунар. науч. конгр. "Оздоровительные, социально - психологические и нравственные аспекты физической культуры спорта и туризма". - М.: Изд-ль А.Н.Жуков, 1997. – 191с.
2. Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Вып. 4. Ч.1. Совершенствование системы подготовки спортсменов / под ред. А.И.Федорова, С.Б.Шармановой; УралГАФК. - Челябинск, 2000. – 178с.
3. Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму : сб. материалов 5-ой регион. науч.-метод. конф. молодых ученых / под ред. А.Я.Найна, В.Г.Камалетдинова ; УралГАФК. - Челябинск, 2000. – 172с.

Авторефераты.

Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации: автореф. дис. … канд. пед. наук / Е.В.Воропаева; РГАФК. - М., 2002. – 24 с.

Препринты.

1. Гольдштейн, Р. Взаимодействие удаленных трещин и формирование структур разрушения: препринт N 179 / Р.Гольдштейн, А.В.Канцов; АН СССР, Ин-т проблем механики. - М.: ИПМ, 1981. – 66 с.

Официальные материалы.

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании: Закон Российской Федерации. - 3-е изд. – М.: ИНФА, 2001. – 52с.
2. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. - М., 1999. – 56с.

Патентные документы.

1.Пат.2187888 Российская Федерация, МПК7 H 04 B 1/38, H 04 J 13/00. Приемопередающее устройство / Чугаева В.И. ; заявитель и патентообладатель Воронеж. науч.-ислед. Ин-т связи.- №2000131736/09; заявл. 18.12.00, Бюл. №23 (2 ч.). – 3 с.: ил.

Депонированные научные работы.

1. Разумовский В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А.Разумовский, Д.А.Андреев; Ин-т экономики города. - М., 2002. – 210 с.: схемы. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Статьи из сборников

с 1 автором

1. Кузьмин, А.М. О критериях профессиональной воспитанности студентов / А.М.Кузьмин // Педагогические инновации по педагогике, спорту и туризму: сб. материалов / под ред. А.Я.Найна, В.Г.Камалетдинова; УралГАФК. - Челябинск, 2000. - С. 43-44.

с 2 авторами.
1. Чепик, В.Д. Стркутура рабочих мест и сфера труда специалистов по физической культуре / В.Д.Чепик, А.Г.Кирщук // Здоровье нации: сб. материалов междунар. науч. конгр. - М., 1997. - С. 165-168.

с 3 авторами
1. Аминов, Р.Х. Оптимизация учебной и самостоятельной работы студентов-боксеров / Р.Х.Аминов, Г.И.Никитин, П.Ю.Галкин // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в вузах физической культуры : метериалы сообщ. регион. науч.- метод. конф. / УралГАФК. - Челябинск, 1999. - Вып. 9. - С. 124-126.

с 4 и более авторами
1. Оптимизация начального обучения технике лыжных ходов на основе формирования однородных учебных групп / П.Н. Севостьянов, В.А.Колупаев, А.В.Окишор, В.В.Винантов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / под ред. А.И.Федорова, С.Б.Шармановой ; УралГАФК. - Челябинск, 2000. - Вып. 4. Ч.1. Совершенствование системы подготовки спортсменов. - С. 120-123.

Статьи из журналов

с 1 автором.
1. Костенок, П.И. Минимизация рисков в ходе занятий физическими упражнениями со школьниками / П.И.Костенок // Теория и практика физической культуры. - 2002. - N 10. - С. 17-19.

с 2 авторами
1. Смоленский, А.В. Внезапная смерть в спорте, мифы и реальность / А.В.Смоленский, Б.Г.Любина // Теория и практика физической культуры. - 2002. - N 10. - С. 39-42

с 3 авторами
1. Любомирский, Л.Е. Функциональные возможности двигательной системы детей и подростков с разным уровнем физической тренированности / Л.Е.Любомирский, Д.П.Букреева, Р.М.Васильева // Физиология человека. - 1997. - Т.23, N 6. - С. 69-76.

с 4 авторами и более
1. Физиологические резервы газотранспортной функции крови при кратковременных физических динамических нагрузках / А.О.Иванов, В.В.Горанчук, В.И.Шостак, Н.И.Косенков // Физиология человака. - 1997. - Т. 23, N 6. - С. 77-82.

Официальные материалы из газет
1. Российская Федерация. Правительство. О Государственной хлебной инспекции при Правительстве Российской Федерации: Постановление Правительства Рос. Федерации // Российская газета. -1997. - 26 нояб. - С. 7.
2. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон о внесении изменений и дополнений в Семейный кодекс Российской Федерации // Российская газета. - 1997. - 19 нояб. - С.

Пример оформления электронных ресурсов

Под автором

Сидыганов, Владимир Устинович. Модель Москвы [Электронный ресурс]: электрон, карта Москвы и Подмосковья / Сидыганов В. У., Толмачев С. Ю., Цыганков Ю. Э. - Версия 2.0. - Электрон, дан. и прогр. - М. : FORMOZA, 1998. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM); 12 см.

Под заглавием

Александр и Наполеон [Электронный ресурс]: История двух императоров / Музей-панорама «Бородинская битва», Интерсофт. - Электрон, дан. - М. : Интерсофт, cop. 1997. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM): зв., цв.12 см.

Ресурсы удаленного доступа

Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. / Моск. физ.-техн. ин-т. - Электрон, журн. - Долгопрудный : МФТИ, 1998. - Режим доступа : http://zhurnal.mipt.rssi.ru.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

Самостоятельная работа студентов реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала.

Все задания на индивидуальную самостоятельную работу выдаются и принимаются преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине, и сдаются на проверку по графику выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Изучение теоретического материала по лечебной физической культуре;
2. Написание письменного доклада по избранным темам;
3. Выполнения заданий в письменном виде, содержащих в себе:

- краткую характеристику заболевания, сформулированные задачи ЛФК при этом заболевании и комплекс упражнений ЛФК;

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации;
2) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации;
3) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе.

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет/Диф.зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Самостоятельная работа №1

1. Внимательно прочти текст.

Молодость - это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации.

Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни.

В научной литературе нет однозначного определения понятия «студенчество». В переводе с латинского языка слово «студент» означает «усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями».

Студенческий возраст (17-25 лет) - важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

Здоровье - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом.

Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе.

Становление современного российского студенчества целиком приходится на постперестроечный период, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом и детей в особенности. А ведь именно эти вчерашние дети приходят сегодня в вузы, пополняя студенческие ряды.

Если мы заговорили об условиях, в которых протекает жизнь студентов, то прежде всего следует обратить внимание на образ жизни молодого поколения. По мнению Л.В. Сохань, «образ жизни молодежи - система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности...». Это своеобразная картина того, как живут молодые люди в условиях их социально-исторического бытия. Наряду с такими характеристиками жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодежи дает условное представление о жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене.

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т. е. к категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50 % от общего количества. К сожалению, данная тенденция сохранится и в ближайшие 10-15 лет, когда общие потери рабочей силы за 2006-2015 годы составят более 10 млн человек (в среднем по 1 млн человек ежегодно).

В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55 %, на экологическое состояние среды - 18-20 %, роль наследственности оценивается в 15-20 %, здравоохранения - в 10-15 %. Поэтому возникает необходимость изучения образа жизни, предполагающего, что именно различия в жизнедеятельности и жизнепроявлениях людей, а не их принадлежность к той или иной формальной легитимированной социостатусной группе являются главным критерием дифференциации и типологизации образа жизни. В первую очередь необходимо обладать информацией об отношении молодежи к окружающей действительности и происходящим событиям, о жизненных целях и ориентирах, насущных проблемах и, самое главное, способах их решения.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня - это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время. Ответы студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на вопрос «Занимаетесь ли вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?» распределились следующим образом: 18,7 % студентов ответили, что не занимаются; 55 % дали ответ, что занимаются эпизодически, и только 26,2 % респондентов занимаются систематически, два-три раза в неделю и более. Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть данной категории молодежи не придает серьезного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности, в то время как студенты, активно занимающиеся спортом, все без исключения вне учебной деятельности занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью два-три раза в неделю и более. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Здоровый образ жизни передает полноту включенности человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и

гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны. Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Показателем личного успеха должно стать скорее здоровье человека, а не количество заработанных им денег.

И если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность. Здоровый образ жизни - это интегральное социологическое понятие, характеризующее как степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья, степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень эффективности функционирования социальной организации в ее отнесении к ценности здоровья. Основными его компонентами являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание. Студенческой молодежи предлагалось оценить свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни по пятибалльной шкале. Полученные результаты свидетельствуют о значительной разнице в ответах между студентами двух рассматриваемых нами категорий молодежи: 6,2 % студентов специальной медицинской группы оценили свои действия на 1 балл, в то время как никто из респондентов, активно занимающихся спортом, не дал такую оценку; на 2 балла - 11,3 % студентов специальной медицинской группы в сравнении с 1,2 % активно занимающихся спортом; на 3 балла - 47,5 % против 5 % активно занимающихся; на 4 балла - 31,2 % специальной медицинской группы в сравнении с 60 % студентов, занимающихся спортом; на 5 баллов - 3,8 % против 33,8 % активно занимающихся спортом. В принципе, любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное улучшение показателей здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на казалось бы разумное культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое. На вопрос «Удовлетворены ли вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов рассматриваемых нами категорий распределились следующим образом: только седьмая часть (16,2 %) респондентов специальной медицинской группы ответили «Да, вполне», тогда как большая часть (61,2 %) активно занимающихся спортом ответила положительно на данный вопрос; каждый третий (33,8 %) студент специальной медицинской группы оказался скорее удовлетворен, чем нет, в сравнении с 26,3 % активно занимающихся; затруднились ответить четверть (26,2 %) респондентов специальной медицинской группы и 7,5 % активно занимающихся; скорее не удовлетворены 16,3 % студентов специальной медицинской группы, в сравнении с 3,8 % активно занимающихся; и вариант «Нет, совсем не удовлетворен» был отмечен 7,5 % опрошенных специальной медицинской группы против 1,2 % активно занимающихся спортом. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что при сопоставлении данных категорий студенческой молодежи наблюдается значительная разница уровня удовлетворенности состоянием их здоровья. А именно: большая часть студентов специальной медицинской группы отметила варианты «Скорее удовлетворен, чем нет», «Трудно сказать», «Нет, совсем не удовлетворен», а также «Да, вполне», в то время как лица, активно занимающиеся спортом, в основном выбрали ответ «Да, вполне удовлетворен» и «Скорее да, чем нет». Современные социальные реалии требуют качественного осмысления места и роли здоровья в системе ценностей, анализа ценностных ориентации и жизненных

практик студенческой молодежи как фактора социальных изменений. Изменение базовых принципов организации жизнедеятельности общества на постсоветском пространстве привело к модификации всех групп населения. Отмеченные в общественном мнении разнонаправленность, диверсификация образцов поведения, индифферентность, апатия, за которыми остаются непонятными базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодых, безусловно, требуют научного осмысления. Исследования социальных установок молодежи на здоровый образ жизни требуют учитывать неоднородность данной страты, включающей в себя группы со своеобразной структурой мотивации. Такой взгляд на проблему откроет возможности для более глубокого осмысления наиболее значимых детерминант различий и сходств в повседневном поведении данной социальной группы, а это, в свою очередь, может отразиться на социальном статусе. Специфическая особенность социального статуса студенчества, его устремленность в будущее обусловливают особую его социальную значимость. Оценивая свой социальный статус по десятибалльной шкале, студенты специальной медицинской группы ответили в среднем на 6,7, тогда как респонденты, активно занимающиеся спортом, на 8, тем самым определяя различие на 1,3 балла в пользу студентов, активно занимающихся спортом. В результате проведенного исследования была установлена тесная связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья, а также социальным статусом студенческой молодежи. Деление студентов на две категории (активно занимающихся спортом и специальной медицинской группы) продемонстрировало эту связь. Тем самым реально просматривается, что физкультурно-оздоровительной деятельностью вне университета занимаются далеко не все студенты специальной медицинской группы. То же самое можно сказать и об основах здорового образа жизни, где их соблюдение в большей степени определено студентами, активно занимающимися спортом. Вследствие этого уровень удовлетворенности состоянием здоровья у студентов, активно занимающихся спортом, значительно выше, а это, в свою очередь, повышает оценку ими своего социального статуса, что в особенности очень важно для молодых людей. Молодость - это некий фундамент, определяющий формирование взрослого человека в будущем. Анализируя проблемы формирования здорового образа жизни молодого поколения, можно также утверждать, что многое зависит от региона проживания, уровня социализации молодежи и ее идентификации с территорией проживания. Ученые считают, что региональные особенности определяют своеобразие условий жизни и накладывают свой отпечаток на все происходящие здесь процессы. К таковым относятся:

- климат, ландшафт, природные ресурсы, которые существенно влияют на условия жизни населения;
- этнополитические, культурно-исторические, религиозные, демографические и прочие характеристики, имеющие на данный момент значение объективных факторов жизнедеятельности населения, среды обитания людей и основы формирования устойчивых традиций и правил поведения (Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М.: Наука, 2006. С. 238).

Все большее влияние на состояние здоровья молодых россиян в последние годы оказывают социокультурные факторы: культурные традиции, уровень образования и характер труда родителей, культура здоровья и восстановления собственных ресурсов. Отсутствует прямая зависимость между ростом благосостояния семьи и улучшением здоровья детей. Фундаментом построения новой модели укрепления здоровья молодого поколения является соединение культуры семьи и необходимого уровня жизни.

При анализе влияния социокультурных изменений на процессы формирования новых жизненных стратегий российской молодежи необходимо помнить, что в связи с трансформациями в обществе резко возрастает зависимость поведения человека не только от его принадлежности к тому или иному социальному слою, но и от его индивидуального жизненного ресурса. Влияние социокультурных ценностей на жизненные стратегии

трудоспособного населения требует формирования новых социальных норм, ролей, новых ценностей как для отдельных индивидов, так и для целых трудовых коллективов, социальных групп и слоев населения. Сфера распространения жизненных стратегий различных социальных групп обусловливается уровнем социально-экономического и культурного развития общества. В современной России можно наблюдать формирование различных жизненных стратегий: жизненного благополучия, выживания, жизненного успеха, самореализации. В условиях низкого уровня развития производства и сферы услуг, углубляющегося экономического кризиса стратегии жизненного благополучия получают наибольшее распространение. При усилении влияния новой системы ценностных ориентации на поведение людей, социальных групп с небольшим жизненным ресурсом, невысоким статусом и ухудшающимся материальным положением можно наблюдать формирование стратегии выживания. В условиях увеличивающейся ценности духа индивидуализма, суверенитета личности, свободной конкуренции все более привлекательными становятся стратегии жизненного успеха, стратегии самореализации, которые опираются на все виды активности, предприимчивости, инициативы человека.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Можно констатировать, что исследование социальных факторов здоровья детей и подростков становится более основательным и продуктивным, в то время как в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченности исследовательских возможностей. Такое положение обусловлено тем, что образ жизни студенчества как социальной группы объективно определен ее противоречивой позицией в обществе. Характер проблемы требует, чтобы в ее изучении сочетались не только социально-медицинский и психолого-педагогический, но и социологический подходы, что позволит обеспечить более корректную социальную оценку факторов и тенденций в отношении здоровья студенческой молодежи. Современные социальные и политические реалии требуют поиска эффективных механизмов формирования ценностных ориентации на здоровый образ жизни, нового качественного осмысления государственной молодежной политики. В условиях кризиса социальной сферы, когда для многих ориентация на собственные силы является довольно трудноразрешимой проблемой, необходимы специальные меры по оказанию помощи в обеспечении собственной жизнедеятельности в условиях повседневного быта. И путь здесь во многом уже определен - это максимальное улучшение физического состояния на базе оптимизации образа жизни. Институциональные основы социальной организации физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи требуют внедрения инновационных социальных технологий на базе программно-целевого метода, обеспечивающего социальное стратегическое программирование в управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью с целевой установкой на оздоровление образа жизни. Процесс кардинального изменения основ политической и экономической жизни требует создания принципиально новой управленческой системы. Такая система должна, по мнению авторов, предполагать переход от ставшего традиционным стиля мышления, когда основными являются права, льготы и гарантии, к поиску путей, средств и методов реализации конституционных прав молодежи на социальное благополучие, в том числе и на его обеспечение путем доступа к потенциалу спорта. Хотелось бы, чтобы институт спорта значительно повлиял на переориентацию определенных требований в системе образования России, включая дополнительные занятия в вузах по физической культуре, которые помогут найти выход из сложившейся ситуации. При этом нельзя упускать из виду ее теоретическую часть: молодежь должна быть осведомлена в вопросах физического воспитания, культуры, этики. Многогранный подход к проблеме позволяет глубже отобразить и выходы из этой

сложившейся ситуации. Актуальным на сегодняшний день остается и квалификация специалистов, которая неизбежно повысится при увеличении заработанной платы. И при реализации данных подходов можно будет наблюдать, что повышение социального статуса молодого поколения напрямую будет зависеть от удовлетворенности состоянием здоровья. Удачное развитие предлагаемой системы - залог будущего России, в котором нам нужно здоровое счастливое поколение.

2. Выдели главную идею и озаглавь текст.
3. Раздели материал на части, выдели главную мысль каждой части.
4. Запиши названия смысловых частей в форме плана в левом рабочем поле конспекта.
5. Прочти текст во второй раз. Сформулируй тезисы конспекта и запиши их в центральном поле конспекта. Помни, что тезисы - это мысли, содержащие главную информацию о содержании смысловых частей. Они не должны быть многословными.
6. Определи ключевые понятия, которые необходимо включить в конспект.
7. Визуализируй конспект:

– напиши источник конспектирования (название, автор);
– раздели страницу на три части в соотношении. Левая часть - это рабочее поле плана, центральная- поле тезисов, правая- поле конспекта.
– главные идеи помечай специальными знаками на рабочем поле (например, !, ?, *, проч.) или выделяй шрифтом либо подчёркиванием;
– каждый пункт плана отделяй от последующего горизонтальной линией в 1-2 см от окончания текста (возможно, тебе надо будет внести еще информацию);
– в конце конспекта сделай вывод, к которому ты пришёл, проработав текст.
–

Самостоятельная работа № 2

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферат состоит из нескольких частей:
титульный лист (оформляется по требованиям учебного заведения);
оглавление (содержание) требует наличие номеров страниц на каждый раздел реферата;
введение;
основная часть, состоящая из глав;
заключение;
список использованной литературы.
Во введении объясните:

почему выбрана такая тема, чем она важна (личное отношение к теме (проблеме), чем она актуальна (отношение современного общества к этой теме (проблеме), какую культурную или научную ценность представляет (с точки зрения исследователей, ученых);

какая литература использована: исследования, научно-популярная литература, учебная, кто авторы... (Клише: “Материалом для написания реферата послужили ...”);

из чего состоит реферат (введение, кол-во глав, заключение, приложения. Клише: “Во введении показана идея (цель) реферата. Глава 1 посвящена.., во 2 главе ... В заключении сформулированы основные выводы...”)

Основная часть реферата состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Каждый из разделов рассматривает какую-либо из сторон основной темы. Утверждения позиций подкрепляются доказательствами, взятыми из литературы (цитирование, указание цифр, фактов, определения)

Если доказательства заимствованы у автора используемой литературы - это оформляется как ссылка на источник и имеет порядковый номер.

Ссылки оформляются внизу текста под чертой, где указываются порядковый номер ссылки и данные книги или статьи. В конце каждого раздела основной части обязательно формулируется вывод. (Клише: “Таким образом,.. Можно сделать заключение, что... В итоге можно прийти к выводу... ”)

В заключении (очень кратко) формулируются общие выводы по основной теме, перспективы развития исследования, собственный взгляд на решение проблемы и на позиции авторов используемой литературы, о своем согласии или несогласии с ними.

Этапы (план) работы над рефератом

Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

Найти книги и статьи по выбранной теме (для средних классов - не менее 3-х источников, для старшеклассников не менее 5). Сделать список этой литературы.

Сделать выписки из книг и статей. (Обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

Составить план основной части реферата.

Написать черновой вариант каждой главы.

Показать черновик педагогу.

Написать реферат.

Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

1.Новизна реферированного текста. Макс. - 20 баллов

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 30 баллов

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников. Макс. - 20 баллов

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность. Макс. - 15 баллов

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «отлично»;
• 70 – 75 баллов – «хорошо»;
• 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;
• мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Самостоятельная работа №3

Рекомендации по созданию мини-проектов с представлением их в виде презентаций, выполненных в программе Microsoft PowerPoint

Проект – это целенаправленное, ограниченное по времени и ресурсам мероприятие, ориентированное на создание уникального продукта или услуги.

Основные требования к использованию метода проектов

-Наличие значимой проблемы, требующей интегрированного знания, исследовательского поиска

-Практическая, теоретическая, познавательная значимость результатов

-Самостоятельная деятельность учащихся

Содержание этапов проекта

Этап 1. «Начальный»

Выбор проблемы, введение в проблему, выдвижение гипотезы, постановка целей и задач поиска. Выработка плана работы

Этап 2. «Поисковый»

Работа в информационном поле, сбор необходимой информации по проблеме в различных источниках, анализ и структурирование собранного материала, качественная и количественная обработка собранного материала.

Этап 3. «Исследовательский »

Проведение исследования, решение поставленной проблемы

Этап 4. «Обработка результата»

Переработка полученных данных, анализ и редактирование полученных данных, подтверждение или отрицание выдвинутой ранее гипотезы, оформление полученных данных в виде продукта проекта

Этап 5. «Заключительный »

Подведение итогов работы, составление письменного отчета, подготовка к публичной защите проекта в виде мультимедийной презентации.

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению: видеозапись химических и физических опытов, снимки полевых изысканий, чертежи зданий и сооружений, календарные графики замеров температуры и др. Эти материалы могут также быть подкреплены соответствующими звукозаписями.

Рекомендации по созданию презентации

Общие требования к презентации:

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; наименование колледжа.

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.

Последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Практические рекомендации по созданию презентаций

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Оформление слайдов:

- Соблюдайте единый стиль оформления.
- Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.
- Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Фон

Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета

- На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.
- Для фона и текста используйте контрастные цвета.
- Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).

Таблица сочетаемости цветов в приложении.

Анимационные эффекты

- Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.
- Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	- Используйте короткие слова и предложения. - Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. - Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	- Предпочтительно горизонтальное расположение информации. - Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. - Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	- Для заголовков – не менее 24. - Для информации не менее 18. - Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. - Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. - Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. - Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: - рамки; границы, заливку; - штриховку, стрелки; - рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут единовременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. - Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Критерии оценивания презентаций

Общие баллы	Область оценивания	Параметры для оценивания	Базовый уровень (от 1 до 4)	Средний уровень (от 5 до 7)	Высший уровень (от 8 до 10)	Общие баллы
15	Стиль	1. Единый стиль оформления. 2. Избегайте стиля, которые будет отвлекать от самой презентации. 3. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не преобладают над основной информацией (текстом, иллюстрациями).				
10	Содержание	1.Содержание раскрывает цель и задачи исследования.				
30	Информация	1.Достоверность (соответствие информации действительности, истинность информации). 2.Полнота (отражение источником информации всех существенных сторон исследуемого вопроса). 3.Ссылки и обоснования (наличие ссылок, сведений о происхождении информации). 4.Отсутствие неопределенности, неоднозначности. 5. Современность источника. 6.Разумная достаточность (ограничения с точки зрения используемых источников).				
35	Текст	1.Научность (построение всех положений, определений и выводов на строго научной основе). 2.Логичность (наличие логических связей между излагаемыми понятиями). 3.Доступность (текст должен быть понятен, значение новых терминов должно быть разъяснено). 4.Однозначность (единое толкование текста различными учащимися). 5.Лаконичность (текстовое изложение должно быть максимально кратким и не содержать ничего лишнего).				

		6.Завершенность (содержание каждой части текстовой информации логически завершено). 7. Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок.				
10	Оформление	1.Использование эффектов (цвета, анимации и звуковых эффектов) 2.Наличие схем, графиков, таблиц.				

Пояснения: 0-30 баллов – неудовлетворительно;
31-60 баллов – удовлетворительно;
61-90 баллов – хорошо;
91-100 баллов – отлично.

Самостоятельная работа №4

Рекомендации по написанию эссе

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем - либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться.

Построение эссе

Построение эссе - это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

Структура эссе

Титульный лист. Обязательно оформлять титульный лист в соответствие с последними требованиями. Обязательные атрибуты титульного листа: полное наименование колледжа,

тема эссе, специальность, группа и ФИО студента, должность и ФИО преподавателя, год выполнения.

Вводная часть - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически.

На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования, поставить проблему.

При работе над вводной частью могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

Основная часть – теоретико-прикладные основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций автора эссе по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что целесообразно делить основную часть на последовательные логические блоки рассуждений. Каждый блок должен содержать утверждение и соответствующее доказательство, крайне желательно подкрепленное практическим примером.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы. Использование подзаголовков, однако, не является обязательным требованием.

Заключительные положения - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Список использованных источников: эссе обязательно должно содержать перечень использованных источников литературы, на которые имеются ссылки в тексте (на заимствованные мнения других авторов).

Оценивание эссе

Критерии оценки эссе могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям:

определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;

- используемые понятия строго соответствуют теме;
- самостоятельность выполнения работы.

2 балла

Анализ и оценка информации

грамотно применяет категории анализа;

- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;

- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;

- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);

- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;

- дает личную оценку проблеме;

4 балла

Построение суждений

- ясность и четкость изложения;

- логика структурирования доказательств

- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;

- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.

- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

3 балла

Оформление работы

- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;

- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;

- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;

- соответствие формальным требованиям.

Самостоятельная работа №5

Методические рекомендации по написанию доклада

1. Основные требования к докладу

Доклад – это научное сообщение на семинарском занятии, заседании студенческого научного кружка или студенческой конференции.

Существует несколько стилей изложения, например, разговорный стиль, канцелярский и т.п. Студенческий доклад должен быть изложен языком науки. Это предполагает выполнение определенных требований.

Известный российский специалист по риторике (науке о грамотной речи) М.Н.Пряхин так определяет основные признаки научного текста.

Научный текст – это:

1) сообщение, которое опирается на широкое обобщение, на представительную сумму достоверных, подкрепленных документально и неоднократно проверенных фактов;

2) это сообщение о новых, ранее неизвестных явлениях природы, общества;

3) это сообщение, написанное с использованием строгих однозначных терминов;

4) это сообщение, в котором нет предвзятого отношения к изучаемому предмету, бесстрастное и не навязывающее необоснованных оценок».

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Доклад начинается с научной актуальности темы, затем дается обзор предшествующих работ и, наконец, формулируется тезис – мысль, требующая обоснования.

В качестве тезиса могут выступать:

а) новые неизвестные факты;

б) новые объяснения известных фактов;

в) новые оценки известных фактов.

Чем сомнительнее исходный тезис, тем больше аргументов требуется для его обоснования.

Аргумент – это суждение, посредством которого обосновывается истинность тезиса. Аргументы, используемые в качестве доказательства, должны удовлетворять следующим требованиям:

а) аргументы должны быть истинными утверждениями;

б) истинность аргументов должна устанавливаться независимо от тезиса;

в) приводимые аргументы не должны противоречить друг другу;

г) аргументы, истинные только при определенных условиях нельзя приводить в качестве аргументов истинных всегда, везде и всюду;

д) аргументы должны быть соразмерны тезисам.

2. Специфика доклада как устного сообщения

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ (рефератов, курсовых и дипломных работ). Для этого нужно соблюдать определенные правила.

Во-первых, необходимо четко соблюдать регламент.

Для того чтобы уложиться в отведенное время необходимо:

а) тщательно отобрать факты и примеры, исключить из текста выступления все, не относящееся напрямую к теме;

б) исключить все повторы;

в) весь иллюстративный материал (графики, диаграммы, таблицы, схемы) должен быть подготовлен заранее;

г) необходимо заранее проговорить вслух текст выступления, зафиксировав время и сделав поправку на волнение, которое неизбежно увеличивает время выступления перед аудиторией.

Во-вторых, доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Это предполагает:

а) краткость, т.е. исключение из текста слов и словосочетаний, не несущих смысловой нагрузки;

б) смысловую точность, т.е. отсутствие возможности двоякого толкования тех или иных фраз;

в) отказ от неоправданного использования иностранных слов и сложных грамматических конструкций.

И, наконец, главное: слушателю должна быть понятна логика изложения. С этой целью перед тем, как закончить доклад, желательно очень кратко повторить алгоритм (ход рассуждений), с помощью которого автор пришел к окончательным выводам.

В третьих, необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией.

Для того, чтобы поддерживать постоянный контакт с аудиторией, используются разнообразные ораторские приемы. Основными из них являются следующие:

а) риторические вопросы;

б) паузы;

в) голосовые приемы (понижение или повышение голоса, ускорение или замедление речи, замедленное и отчетливое произнесение некоторых слов);

г) жестикуляция;

д) прямое требование внимания.

Для активизации внимания можно использовать пословицы, поговорки и даже анекдоты. Однако следует иметь в виду, что при слишком частом употреблении средства

акцентирования перестают выполнять свои функции и превращаются в информационно-избыточные элементы, мешающие следить за логикой изложения.

3. Оформление иллюстративного материала

В качестве иллюстративного материала в экономических науках обычно используют графики, диаграммы, таблицы и схемы.

График – это условное обозначение в виде линий, позволяющее показать функциональную взаимосвязь между зависимой и независимой переменной.

График включает в себя заголовок, оси координат, шкалу с масштабами и числовые данные, дополняющие или уточняющие величину нанесенных на график показателей, а также словесные пояснения условных знаков.

Диаграмма – это условное изображение зависимости между несколькими величинами.

Диаграммы делятся на столбиковые, ленточные и секторные. На столбиковых (ленточных) диаграммах данные изображаются в виде прямоугольников (столбиков) одинаковой ширины. Эти прямоугольники располагаются вертикально или горизонтально. Длина (высота) прямоугольника пропорциональна изображаемым ими величинам.

При вертикальном расположении прямоугольников диаграмма называется столбиковой, при горизонтальной – ленточной. Секторная диаграмма представляет собой круг, разделенный на секторы, величины которых пропорциональны величинам частей отображаемого объекта или явления.

Таблица – это перечень систематизированных цифровых данных или каких-либо иных сведений, расположенных в определенном порядке по графам.

Таблица состоит из следующих элементов: нумерационный заголовок (т.е слово «Таблица» и ее порядковый номер); тематический заголовок; головка (заголовок и подзаголовок граф); горизонтальные ряды (строки); боковик (заголовки строк); графы колонки; сноска или примечание.

В зависимости от характера материала, приведенного в табличной форме, таблицы делят на цифровые и текстовые.

Схема – это изображение, выполненное с помощью условных обозначений и без соблюдения масштаба.

Основная задача схемы – показать основную идею какого-либо процесса и взаимосвязь его главных элементов. Иногда для простоты схемы изображают в виде прямоугольников с простыми связями-линиями. Такие схемы называют блок-схемами.

4. Основные критерии оценки доклада

В качестве основных критериев оценки студенческого доклада могу выступать:
а) соответствие содержания заявленной теме;

б) актуальность, новизна и значимость темы;

в) четкая постановка цели и задач исследования;

г) аргументированность и логичность изложения;

д) научная новизна и достоверность полученных результатов;

е) свободное владение материалом;

ж) состав и количество используемых источников и литературы;

з) культура речи, ораторское мастерство;

и) выдержанность регламента.

Самостоятельная работа № 6

Выбрать тему:

1. Развитие координационных способностей на занятиях по фигурному катанию у лиц с нарушением интеллекта.
2. Развитие координационных способностей у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

3. Развитие гибкости на занятиях йогой у женщин среднего возраста.
4. Развитие физических способностей у детей с ДЦП.
5. Развитие пространственной ориентировки у лиц с нарушением интеллекта.
6. Профилактика контрактур у детей с двигательной патологией.
7. Методика развития координационных способностей у лиц с нарушениями интеллекта
8. Развитие силовых способностей у детей с нарушением интеллекта младшего школьного возраста.
9. Методика развития скоростно-силовых способностей у детей с нарушениями интеллекта
10. Коррекция двигательной патологии у детей с ДЦП.
11. Методика развития скоростных способностей у детей с нарушением интеллекта.
12. Развитие координационных способностей у детей с нарушениями интеллекта.
13. Профилактика простудных заболеваний у часто болеющих детей.
14. Развитие физических способностей у лиц с нарушением интеллекта.
15. Профилактика плоскостопия у фигуристов.
16. Игровой метод в практике адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением зрения.
17. Подвижные игры для детей с ДЦП в процессе АФВ.
18. Развитие физических способностей у детей с ЗПР
19. Физическое развитие школьников с патологией органов зрения.

В соответствии с выбранной темой разработать методологию исследования.

Проблема_____
_____
_____

Тема исследования_____
_____
_____
_____

Объект исследования_____
_____

Предмет исследования_____
_____

Цель исследования_____
_____
_____

Задачи исследования:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____

Самостоятельная работа № 7

Описать организацию исследования (где, когда, с кем, проведено исследование, характеристика контингента испытуемых, этапы исследования).

На примере темы: Методика применения вертикализатора в физической реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Исследование проводилось в период 2011-2014 гг. на базе двух организаций: теоретическая часть исследования проводилась на базе Екатеринбургского филиала УралГУФК, кафедре теории и методики адаптивной физической культуры, практическая часть исследования реализована на базе медицинского центра «Исцеление» г. Челябинск.

Этапы исследования:

1 этап 2011 – 2012 год исследования проходил на базе Екатеринбургского филиала УралГУФК, кафедры теории и методики адаптивной физической культуры на этом этапе был проведен анализ специальной литературы по проблеме реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт. Были получены сведения об этиологии, патогенезе и клинической картине данного заболевания, получены данные о методах и средствах реабилитации. В результате была конкретизирована цель, задачи и методика исследования.

2 этап исследования 2012 – 2013 г на этом этапе исследования проходил подбор контингента, базы исследования, проведена диагностика, разработаны методы физической реабилитации пациентов с данными заболеваниями. Базой исследования выбран Медицинский центр «Исцеление» г. Челябинск. В исследовании приняли участие 5 пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Таблица 1- Контингент исследуемых

Ф.И.О.	Возраст	Диагноз (основной /сопутствующий)
А.Г.	62	Ишемический инсульт, (парапарез нижних конечностей), стенокардия II ст., гипертоническая болезнь, тиреотоксикоз.
И.С.	54	Ишемический инсульт (гемипарез слева), гипертоническая болезнь
Д.М.	52	Ишемический инсульт (парапарез нижних конечностей), нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия), гипертоническая болезнь.
П.П.	57	Ишемический инсульт (гемипарез справа), ИБС II ст., гипертоническая болезнь.
В.А.	41	Ишемический инсульт, (гемипарез слева), облитерирующий эндартериит, бронхиальная астма.

Апробирована методика применения вертикализатора в реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт.

3 этап исследования 2013 – 2014 г – осуществлялось обобщение, анализ, синтез полученных результатов, формулировка выводов и практических рекомендаций, оформление работы.

Самостоятельная работа № 8

В соответствии с выбранной темой описать методы научного исследования

Методы исследования:

Теоретические методы:

1. _____
   _____
   _____
   ____
2. _____
   _____

_____

Эмпирические методы:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

На примере темы: Методика применения вертикализатора в физической реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт.

В работе были использованы следующие методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- анализ медицинских карт;
- беседа и опрос;
- педагогический эксперимент;
- тестирование физических возможностей;
- метод математической обработки результатов.

Анализ литературных источников по данной проблеме. В процессе работы были выделены необходимые сведения для написания данной работы и получены знания в результате этого анализа. Это помогло наиболее широко раскрыть актуальную на сегодняшний день проблему.

Педагогическое наблюдение. Этот метод использовался на втором этапе исследования в отделении реабилитации пациентов, перенесших инсульт, с целью исследования функциональных возможностей пациентов в процессе занятий.

Анализ медицинских карт. Нами были проанализированы медицинские карты наблюдаемых пациентов, с целью изучения их антропометрических данных, основного и сопутствующих заболеваний.

Метод беседы и опроса. Опрос и беседа проводилась среди врачей, методистов, пациентов, с целью определения разносторонней характеристики каждого участника эксперимента на предварительном этапе исследования и получения информации по поводу того, что было недостаточно ясным при наблюдении.

Педагогический эксперимент, включал проведение специальных диагностических процедур во время занятий пациентов в отделении реабилитации, разработку и обоснование эффективности методики физической реабилитации пациентов с использованием вертикализатора.

Оценка физических возможностей:

1. Удержание вертикальной позы определяется по времени удержания равновесия. Отсчет времени начинается после того, как пациент принимает устойчивое положение. От испытуемого требуется удержать заданную позу с закрытыми глазами. Если это ему не удается, предлагают выполнить данное упражнение с открытыми глазами. Результата фиксируют в секундах, с точностью до 0,1 сек.
2. Оценка способности к самообслуживанию

Таблица 2 - Оценка способности к самообслуживанию по модифицированной шкале Ренкина

Оценка	Описание
0	Отсутствие симптомов
1	Отсутствие существенной функциональной несостоятельности, невзирая на наличие симптомов, способность к выполнению повседневных обязанностей и будничной активности
2	Легкое нарушение функциональной возможности; неспособность к прошлой активности, но сохраненная способность к обслуживанию собственных потребностей без посторонней помощи
3	Умеренное нарушение функциональной возможности, необходимость некоторой посторонней помощи, сохраненная способность ходить без посторонней помощи
4	Умеренно-тяжелое нарушение функциональной возможности; неспособность ходить без посторонней помощи и самостоятельно удовлетворять физиологичные потребности
5	Тяжелая функциональная несостоятельность; "прикованность" к кровати, недержание мочи и кала; потребность в постоянном присмотре и внимании

3. Шкала оценки психического статуса (Mini Mental State Examination — MMSE).

Краткая шкала оценки психического статуса используется во всем мире для оценки состояния когнитивных функций. Она является достаточно надежным инструментом для первичного скрининга когнитивных нарушений, в том числе деменций.

Результат теста получается путем суммации баллов по каждому из пунктов. Максимальный показатель в этом тесте 30 баллов, что соответствует наиболее высоким когнитивным способностям. Чем меньше результат теста, тем более выражен когнитивный дефицит.

Метод математической обработки результатов исследования

Проводилось вычисление

Самостоятельная работа № 9

Провести тестирование и сравнительный анализ полученных результатов

Исследование реакции студент на движущийся объект покое и после физической нагрузки

№/п	Ф.И.О.	возраст	в покое	после физической нагрузки	после умственной нагрузки

Самостоятельная работа № 10

1. Провести расчет средней арифметической величины (M),
2. Прирост результатов в процентном соотношении (%).

Расчет был проведен по следующей формуле:

$$M = \frac{x1+x2+x3+x4+5x+6x+7x+8x+9x+10x}{10}$$

где M – среднее арифметическое значение. Также производился расчет прироста, который рассчитывался по формуле:

$$W = \frac{100x(M2-M1)}{0,5x(M1+M2)}$$

W – прирост в %, M2 – среднеарифметический показатель в конце исследования; M1 – среднеарифметический показатель в начале исследования.