МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Воронежская государственная академия спорта»

(ФГБОУ ВО «ВГАС»)

Факультет дневного обучения

**ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

**научно-исследовательская работа**

студента Синельникова Михаила Сергеевич

направление подготовки

49.04.03 «Спорт» профиль (направленность) «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»

**Место прохождения практики** кафедра Теории и методики циклических видов спорта

**Сроки прохождения практики** с «9» ноября 2021 г. по «25» декабря 2021г.

Руководитель практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чурикова Л. Н.

*(подпись) (Ф.И.О.)*

Воронеж, 2022

**1) Введение**

**Цели практики:** привитие магистрантам необходимых навыков в организации и проведении научных исследований, которые позволят им в дальнейшей профессиональной деятельности планировать, проводить и обрабатывать результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, а также предоставят возможность подготовить квалифицированную магистерскую диссертацию.

**Задачи практики:**

1. Сбор, обработка, анализ и систематизация информации по теме исследования.

2. Решение конкретных задач исследования.

3. Развитие умений осуществлять научно-исследовательскую деятельность с применением современных методов и инструментов проведения исследований.

4. Приобретение навыков оценки научной и практической значимости выбранной темы научного исследования и полученных результатов.

5. Развитие потребности в самообразовании и совершенствовании профессиональных знаний и умений.

**Сроки прохождения практики:** 9.11.2021 г. - 25.12.2021 г.

**Места сбора информации:**

1. Кафедра теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «ВГАС»;

2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>

3. Справочная правовая система «Консультант плюс»: <http://www.consultant.ru/>

4. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ: http://www.biblio-online.ru/

**2) Отчет о выполнении конкретных индивидуальных заданий**

Во время прохождения тренерской практики принимал участие в установочной конференции. На организационном этапе практики ознакомился с рабочей программой, а также изучил методические рекомендации. Согласовал индивидуальное задание с руководителем практики. Прошел инструктаж и подписал ведомость по технике безопасности.

На основном этапе практики каждый день выполнял индивидуальное задание, полученное у научного руководителя. Собирал и анализировал материалы для написания выпускной квалификационной работы. Подготавливал доклад к выступлению, а также заполнял отчет по практике.

На заключительном этапе подвел итоги и составил отчет. Проанализировал и обработал полученные материалы, а затем систематизировал их. Представил отчет по практике и публично защитил его на итоговой конференции.

**3) Заключение**

В результате прохождения практики Синельников М. С. выполнил индивидуальное задание в полном объёме.

**Общие выводы:**

1. По итогам прохождения практики собрал, обработал и систематизировал информацию, необходимую для написания магистерской диссертации, а также решил конкретные задачи исследования.

2. Умеет осуществлять научно-исследовательскую деятельность с применением современных методов и инструментов проведения исследований.

3. Провел оценку научной и практической значимости выбранной темы научного исследования и полученных результатов.

**Трудности и проблемы практики:** за период практики возникающие трудности решались оперативно и вовремя.

**4) Приложения**

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Воронежская государственная академия спорта»

(ФГБОУ ВО «ВГАС»)

Факультет дневного обучения

направление подготовки

***49.04.03 «Спорт»***

профиль (направленность)

***«Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»***

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

**на учебную практику**

**научно-исследовательская работа**

студента Синельникова Михаила Сергеевича

1. Тема задания на практику: Развитие координационных способностей как фактор успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков в спринтерских дисциплинах.

2. Срок практики с 9.11.21 г. по 25.12.21 г. Срок сдачи студентом отчета 25.12.21 г.

3. Место прохождения практики: кафедра Теории и методики циклических видов спорта.

4. Вид практики: учебная практика научно-исследовательская работа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Форма отчетности** |
| 1 | Оформление документации | Инструктаж по ТБ |
| 2 | Сбор и математико-статистическая обработка эмпирических данных (качественный анализ) | Представление и интерпретация результатов научного исследования |
| 3 | Представление параграфа 3 главы магистерской диссертации в соответствии с требованиями | 3 глава магистерской диссертации |
| 4 | Представление результатов исследования в форме научной публикации и выступление с докладом на научно-практических мероприятиях (кафедры, научной конференции) | Тезисы по теме исследования |
| 5 | Подготовка отчета по практике | Отчет по практике |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Руководитель практики | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись)* | Чурикова Л. Н. *(Ф.И.О.)* |
| Задание принял к  исполнению (студент) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись)* | Синельников М. С.  *(Ф.И.О.)* |

«9» ноября 2021г.

Приложение 2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Воронежская государственная академия спорта»

(ФГБОУ ВО «ВГАС»)

Факультет дневного обучения

направление подготовки

***49.04.03 «Спорт»***

профиль (направленность)

***«Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»***

**РАБОЧИЙ ГРАФИК (ПЛАН) ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

**(производственная тренерская практика)**

Студента: Синельникова Михаила Сергеевича

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы практики** | **Планируемые виды деятельности** | **Сроки выполнения** | **Отметка о выполнении** |
| 1. | Организационный | Участие в установочной конференции; ознакомление с рабочей программой практики; изучение методических рекомендаций по практике; согласование индивидуального задания с руководителем практики от института; прохождение инструктажа по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности. | 9.11.2021 г. | Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, пожарной безопасности    Прошел:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись студента)* Выполнено:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись руководителя практики)* |
| 2. | Основной | Выполнение индивидуального задания, мероприятия по сбору и анализу материала для ВКР, подготовка тезисов и доклада к выступлению, заполнение отчета по практике. | 10.11.2021 г. -  20.12.2021 г. | Выполнено:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись руководителя практики)* |
| 3. | Заключительный | Подведение итогов и составление отчета: систематизация, анализ, обработка собранного в ходе практики материала, предоставление отчета, публичная защита отчета по практике на итоговой конференции. | 21.12.2021 г. -  25.12.2021 г. | Выполнено:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись руководителя практики)* |

Руководитель практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чурикова Л. Н.

*(подпись) (Ф.И.О.)*

«9» ноября 2021 г.

Приложение 3

**Тезисы по теме исследования**

В современном лыжном спорте спортивный результат постоянно повышается. Это приводит к возрастанию соревновательных скоростей, что в свою очередь требует от высококвалифицированного лыжника-гонщика максимального проявления координационных способностей. В частности, большое значение имеет изучение вопросов развития координационных способностей.

В начале эксперимента, для того, чтобы выявить исходный уровень развития координационных способностей лыжников-гонщиков высокой квалификации, было проведено контрольное тестирование в контрольной и экспериментальной группах с использованием тестов, отобранных из специальной научно-методической литературы. В дальнейшем мы вычислили средние значения результатов по каждому тесту в контрольной и экспериментальной группах и сравнили их. Достоверных различий не выявлено не было.

Чтобы повысить уровень координационных способностей, мы разработали и внедрили комплексы специальных физических упражнений, которые выполняли спортсмены из экспериментальной группы.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах. Результаты показывают, что различия по всем четырем тестам оказались достоверны.

В ходе данной работы мы провели подробное исследование и анализ координационных способностей высококвалифицированных лыжников-гонщиков. Это позволило подобрать рациональные тесты, для оценки координационных способностей лыжников, а также составить комплекс специальных упражнений для развития данных способностей. Использование данного комплекса в тренировочном процессе позволило повысить уровень координационных способностей лыжников-гонщиков высокой квалификации, так как различия между контрольной и экспериментальной группой достоверны по всем тестам. Мы предполагаем, что при улучшении показателей тестирования, лыжники-гонщики также улучшат свои спортивные результаты в спринтерских дисциплинах.

Приложение 4

**Интерпретация результатов научного исследования**

В процессе анализа специальных литературных источников было подробно изучено определение координационных способностей, которым мы руководствовались во время проведения педагогического эксперимента и контрольно-педагогических тестирований. Важно отметить, что координация движений составляет основу такого качества, как ловкость. Данное качество характеризует способность человека быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, а также в короткие сроки овладевать новыми, сложными по координации движениями.

Исходя из мнения многих авторов можно сказать, что развитие координационных способностей позволит повысить результаты высококвалифицированных лыжников-гонщиков в спринтерских дисциплинах.

Чтобы повысить уровень координационных способностей, мы разработали комплексы специальных физических упражнений.

Для того, чтобы выявить эффективность разработанных нами комплексов специальных физических упражнений был проведен педагогический эксперимент. Мы сформировали две группы - контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В каждую их них вошло по 10 лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Эксперимент длился 6 месяцев. Экспериментальная группа включала в свои тренировочные занятия разработанные нами комплексы специальных физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Комплексы чередовались между собой, и выполнялись 4 раза в неделю. Контрольная группа занималась по стандартному плану подготовки.

Оба комплекса выполнялись в начале основной части тренировки. Над каждым комплексом спортсмены работали 20-25 минут.

Для выявления исходного уровня координационных способностей высококвалифицированных лыжников-гонщиков в ноябре 2020 года мы провели тестирование в контрольной и экспериментальной группах с использованием тестов, которые были отобраны из специальной научно-методической литературы.

В дальнейшем мы вычислили средние значения результатов по каждому тесту в контрольной и экспериментальной группах и сравнили их. Достоверных различий не выявлено (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты тестирования уровня развития координационных способностей высококвалифицированных лыжников-гонщиков контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента (n=20)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **КГ (n=10)**  **M ± m** | **ЭГ (n=10)**  **M ± m** | **Абсолютная разница (усл. ед.)** | **Разница (%)** | **Достоверность**  **p ≤ 0.05** |
| 1. «Проба Ромберга» (с) | 15.85±0.14 | 15.82±0.12 | 0.03 | 0.2 | p ≥ 0.05 |
| 2. «Челночный бег на лыжах» (с) | 63.19±0.54 | 63.16±0.65 | 0.03 | 0.05 | p ≥ 0.05 |
| 3. На быстрое перестроение (с) | 56.83±0.55 | 57.42±0.62 | 0.59 | 1.03 | p ≥ 0.05 |
| 4. Полоса препятствий на лыжах (с) | 74.61±0.53 | 74.60±0.63 | 0.01 | 0.01 | p ≥ 0.05 |

В марте 2021 года мы заново провели повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах. Затем вычислили средние значения по каждому тесту и сравнили их. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты тестирования уровня развития координационных способностей высококвалифицированных лыжников-гонщиков контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента (n=20)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **КГ (n=10)**  **M ± m** | **ЭГ (n=10)**  **M ± m** | **Абсолютная разница (усл. ед.)** | **Разница (%)** | **Достоверность**  **p ≤ 0.05** |
| 1. «Проба Ромберга» (с) | 16.11±0.14 | 16.76±0.25 | 0.65 | 4.03 | p ≤ 0.05 |
| 2. «Челночный бег на лыжах» (с) | 62.08±0.70 | 59.44±0.50 | 2.64 | 4.44 | p ≤ 0.05 |
| 3. На быстрое перестроение (с) | 55.79±0.69 | 53.33±0.83 | 2.46 | 4.61 | p ≤ 0.05 |
| 4. Полоса препятствий на лыжах (с) | 73.25±0.72 | 70.83±0.64 | 2.42 | 3.42 | p ≤ 0.05 |

Различия по всем тестам достоверны, что позволяет сделать вывод об эффективность разработанной нами методики.

Также, для того, чтобы проверить эффективность разработанной нами методики мы проанализировали результаты соревнований высококвалифицированных лыжников-гонщиков в спринте классическим стилем до начала педагогического эксперимента и после него.

Затем мы вычислили средние значения результатов в данных соревнованиях, в контрольной и экспериментальной группах, и сравнили их (табл. 3).

Таблица 3

**Результаты соревнований высококвалифицированных лыжников-гонщиков контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента (n=20)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты соервнований** | **КГ (n=10)**  **M ± m** | **ЭГ (n=10)**  **M ± m** | **Абсолютная разница (усл. ед.)** | **Разница (%)** | **Достоверность**  **p ≤ 0.05** |
| 1. В начале педагогического эксперимента (с) | 232.20±1.12 | 231.90±1.34 | 0.3 | 0.13 | p ≥ 0.05 |
| 2. В конце педагогического эксперимента (с) | 229.20±1.26 | 223.40±1.38 | 5.8 | 2.60 | p ≤ 0.05 |

Анализ данной таблицы показывает, что до начала педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группой не было выявлено достоверных различий.

Однако, после эксперимента спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свой средний результат, а различия между группами стали достоверными. Данный анализ также подтверждает эффективность разработанной нами методики.

Приложение 5

**Краткая характеристика профессионального стандарта «Тренер»**

Профессиональный стандарт по должности «Тренер» включает в себя общие сведения о занимаемой должности. В нем подробно описаны трудовые функции.

Также в него входит характеристика обобщенных трудовых функций.

Значительное место в профессиональном стандарте приходится на описание обобщенных трудовых функций, таких как: «Руководство общей физической и специальной подготовкой спортсменов», «Подготовка занимающихся на этапе начальной подготовки», «Оказание консультационной поддержки тренерам и спортсменам» и т.д.

В заключении указаны сведения об организациях-разработчиках профессионального стандарта.

Профессиональный стандарт «Тренер» содержит характеристику квалификации, необходимой работнику для осуществления профессиональной деятельности, и набор компетенций для реализации этой деятельности на качественном уровне.