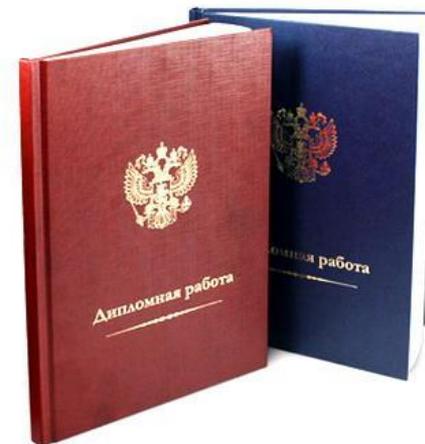


# Подготовка к написанию итоговой аттестационной работы (ИАР)



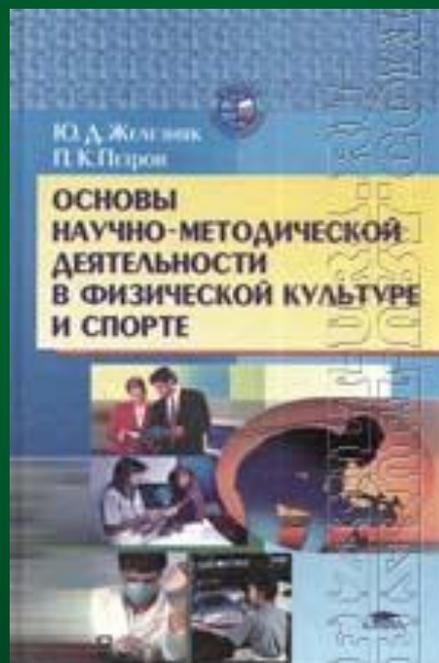
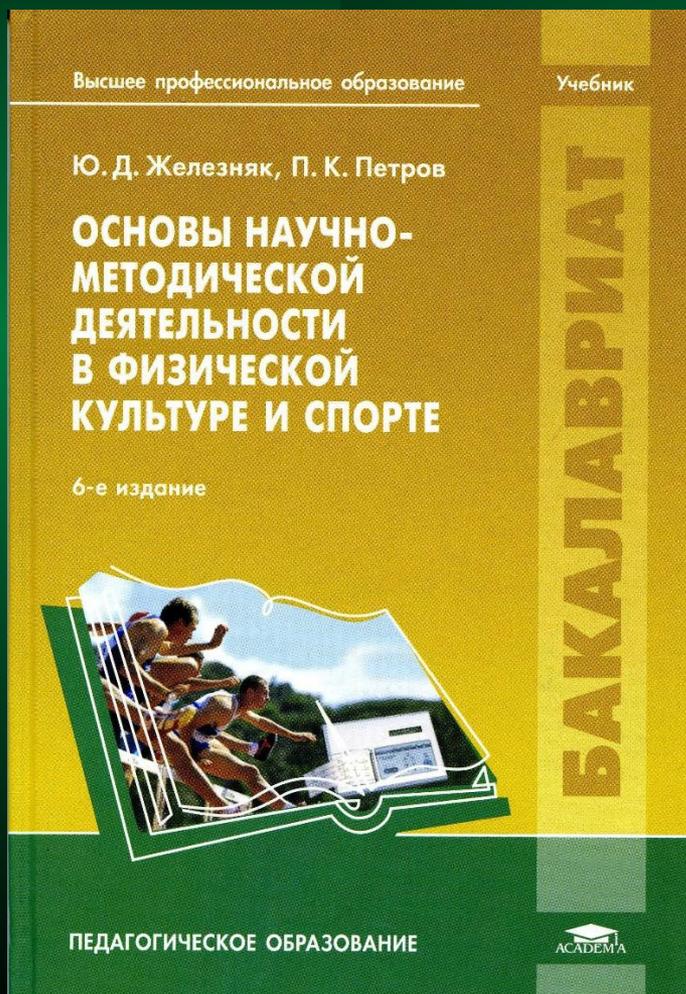
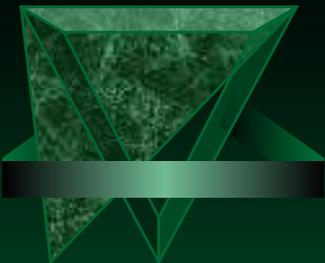
[RABOTUNAJDU.RU](http://RABOTUNAJDU.RU)



# **Требования к выполнению итоговой аттестационной работы ИАР**

**экспериментального** характера  
предполагает проведение эксперимента  
или его фрагмента, анализ полученных  
результатов и разработку рекомендаций  
по их практическому применению

# Литература

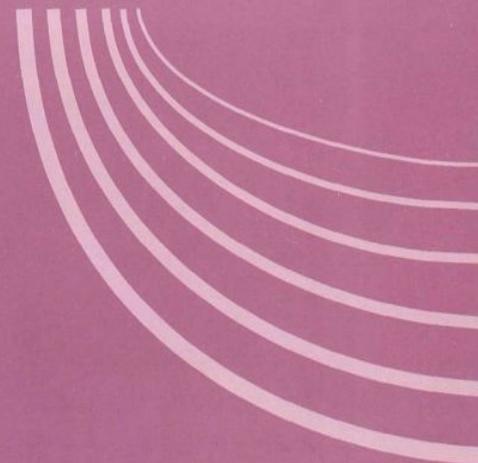


378.679.614.785(07)

Б83

Е.П. Врублевский,  
О.Е. Лихачева,  
Л.Г. Врублевская

**ВЫПУСКНАЯ  
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА:  
ПОДГОТОВКА, ОФОРМЛЕНИЕ,  
ЗАЩИТА**

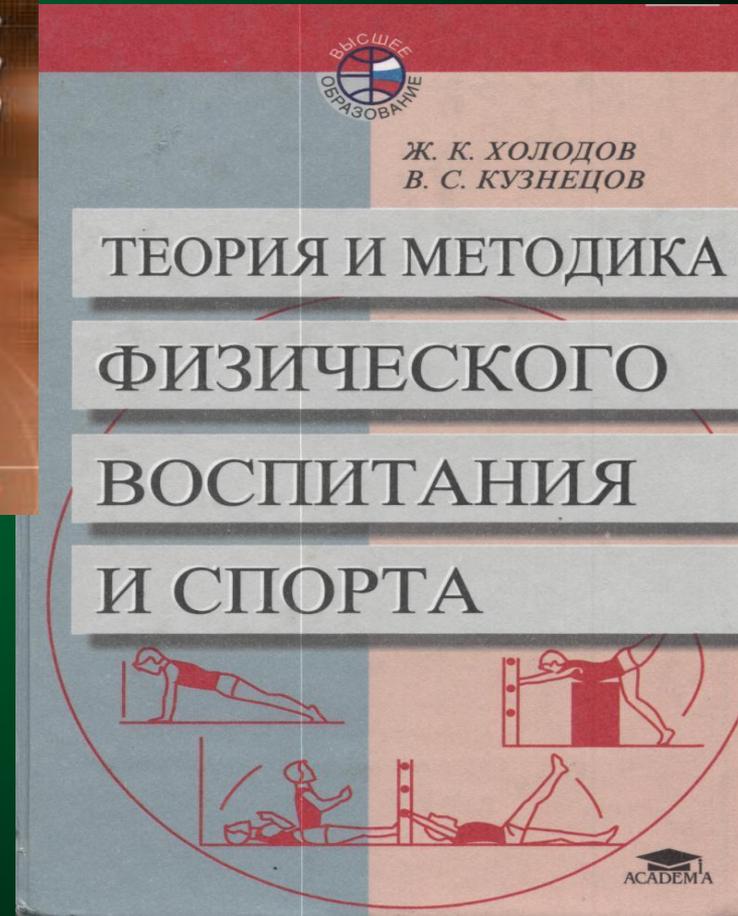
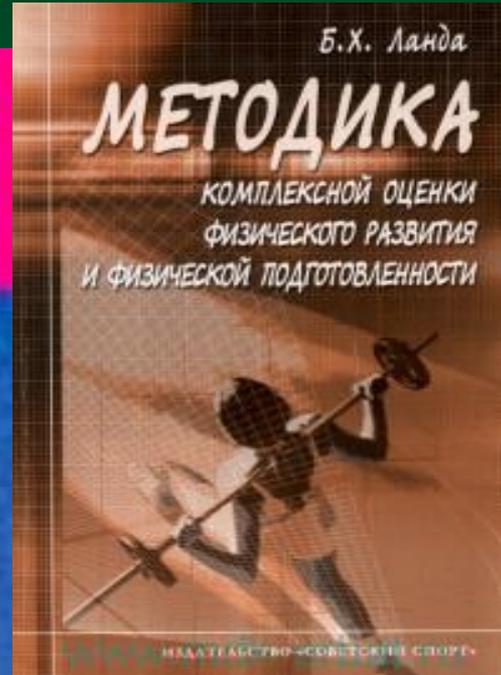
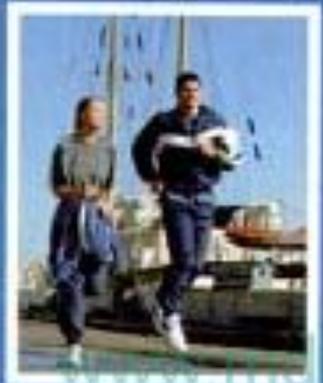
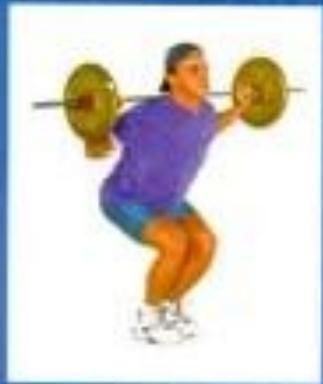


Лях В.И.

# Тесты в физическом воспитании школьников



## ТЕСТЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ



# **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЕ (ИАР)**

**Титульный лист**

**Оглавление**

**Введение**

**Глава I. Анализ литературных источников по рассматриваемой теме**

**Глава II. Методы и организация исследования**

**Глава III. Опыт работы и полученные результаты (достижения) в профессиональной деятельности**

**Выводы**

**Практические рекомендации по совершенствованию своей профессиональной деятельности)**

**Библиографический список**

**Приложения (если есть)**



# Титульный лист

- **Титульный лист** – это первая страница ИАР, на которой указываются Министерство, к которому относится вуз, название вуза, института, на котором выполнена работа, фамилия, имя и отчество слушателя (полностью) (см. образец).

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

Институт иностранных студентов

Институт непрерывного образования российских и иностранных граждан

Итоговая аттестационная работа

на тему

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выполнил слушатель  
Перевозчиков Владимир Иванович

\_\_\_\_\_  
Научный руководитель  
уч.степень, звание

\_\_\_\_\_  
Иванов И.И.

Работа допущена к защите:

Директор ИНО \_\_\_\_\_ Е. Л. Сырцова

подпись

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Киров

201\_\_

# Оглавление

□ **Оглавление** – наглядная схема содержания работы, в которой приводится перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц и написанных так, чтобы можно было по распределению судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, подразделы)

Поэтому оглавление пишется ступенчатообразно (см. образец)



# Пример оглавления по теме: «Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

### ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1.1. Характеристика детей младшего школьного возраста.
- 1.2. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста.
- 1.3. Координационные способности: понятие, виды, средства, методы развития и методы оценки.

### ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 2.1. Методы исследования
- 2.2. Организация исследования

### ГЛАВА III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

- 3.1. Обобщение своего опыта
- 3.2. Результаты, полученные в ходе эксперимента

### ВЫВОДЫ

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### ПРИЛОЖЕНИЯ (не обязательны)

*Каждая из основных представленных глав ИАР должна начинаться с новой страницы*

## Выбор темы

*Под темой работы принято понимать то главное, о чем в ней говорится*

*Правильный выбор темы предстоящей работы, способствующий ее успешному выполнению, должен сочетаться с наличием соответствующей материально-технической и экспериментальной базы для проведения исследования (литература по теме, научно-исследовательская литература, место проведения, наличие соответствующего контингента испытуемых)*

***Несколько советов об алгоритме формирования темы исследования, которые сводятся к тому, что:***

- ❖ в названии работы следует избегать слов, содержание которых ничего не добавляет к ее существу и не несет никакой информационной нагрузки («некоторые», «определенные», «особые»)
- ❖ в названии нежелательно употребление слов, содержащих незавершенность (исследование..., совершенствование..., разработка..., изучение..., некоторые вопросы... и т.д.)
- ❖ должны отсутствовать аббревиатуры и другие сокращения, не являющиеся общепринятыми и общедоступными

✓ кроме того, в теме научной работы должен отражаться ожидаемый результат исследования и в ее названии не следует употреблять слова, указывающие на процесс

✓ формулировка темы должна быть **ясной по форме**

✓ название работы не должно быть **длинным**

✓ название должно выглядеть гладко с **литературной точки зрения**

## **Примеры употребляемых слов и словосочетаний при формулировании темы ИАР**

**Методика ... обучения, ... применения, ... оценки, ... формирования и т.д.**

**Возможности ... воздействия, ... применения, ... оценки, ... использования и т.д.**

**Влияние нагрузки ..., отдыха, ... физических упражнений на ..., и т.д.**

**Оздоровительное значение физических упражнений для ... и т.д.**

**Методические (или возрастные) особенности ... обучения, ... организации, ... построения и т.д.**

**Целесообразная последовательность ... обучения, ... применения, ... оценки, ... формирования и т.д.**

**Дозирование (или коррекция) нагрузки ..., отдыха, ... физических упражнений на ..., и т.д.**

**Распределение средств тренировки в ...**

**Характерная реакция организма ... на ...**

# Примеры темы ИАР

<http://vkr.pspu.ru/users/index?BasicUserInfo>

Формирование самооценки двигательного действия в процессе реализации учебного проекта

Пути повышения скоростно-силовых способностей у конькобежцев (на примере групп начальной подготовки)

Эффективность применения авторской методики обучения техническим приёмам футболистов 15 лет".

Оценка эффективности соотношения тренировочного процесса с правильным питанием в условиях тренажерного зала

Броски шайбы на точность, методика их выполнения и способ обучения  
Обоснование методики развития гибкости и скоростно-силовых способностей юных саночников

Развитие физической подготовленности футболистов 9-11 лет средствами "Тай-бо" гимнастики

**Формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста с применением методики "Пилатес"**

Развитие скоростно-силовых качеств лыжников - гонщиков группы спортивного совершенствования

Эффективность использования технических приемов вратарей в хоккее

Влияние занятий футболом на физическое развитие детей 10-12 лет

Построение этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных каратистов 16-17 лет

# Выбирайте первую ссылку

Яндекс  ✕ ↻ Найти Создать аккаунт Войти

[ПОИСК](#) [КАРТИНКИ](#) [ВИДЕО](#) [КАРТЫ](#) [МАРКЕТ](#) [НОВОСТИ](#) [ПЕРЕВОДЧИК](#) [ЕЩЁ](#)

**КиберЛенинка** предоставляет возможность читать тексты...  
[cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru) ▾  
КиберЛенинка — это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии...

**Поиск**  
Научная поисковая система по электронной библиотеке...

**Научные журналы**  
Список научных журналов и издательств в электронной...

**Научные статьи**  
Каталог тем научных статей на основе Государственного...

**О нас**  
Бесплатная научная библиотека КиберЛенинка, информация...

**КиберЛенинка**

Российская научная электронная библиотека, построенная на концепции открытой науки. Проект направлен на распространение знаний по модели открытого доступа, обеспечивая бесплатный оперативный полнотекстовый доступ к научным публикациям, которые в зависимости от договорённостей с правообладателем размещаются по открытой лицензии Creative Commons Attribution. Является крупнейшим легальным научно-образовательным ресурсом российского сегмента сети Интернет. [Википедия](#)

Дата основания: 2012 г.

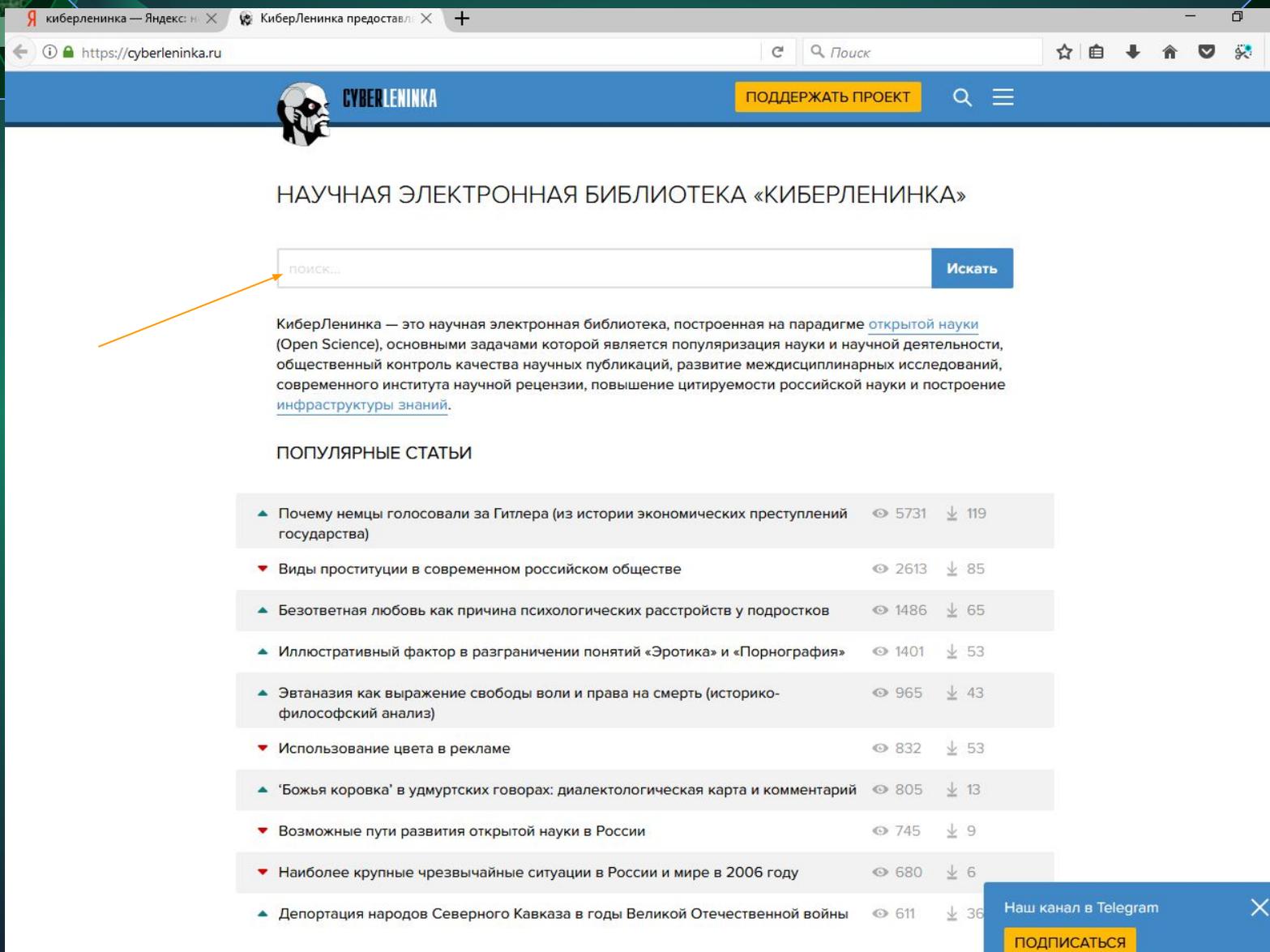
[Википедия](#) [Сообщить об ошибке](#)

**КиберЛенинка | ВКонтакте**  
[vk.com](http://vk.com/cyberleninka) > [cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru) ▾  
  
Перейдите на страницу пользователя, чтобы посмотреть публикации или отправить сообщение.

**КиберЛенинка — Википедия**  
[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) > КиберЛенинка ▾  
КиберЛенинка — российская научная электронная библиотека, построенная на концепции открытой науки. Проект направлен на распространение знаний по

**Нашлось 285 тыс. результатов**  
48 тыс. показов в месяц  
[Дать объявление](#) [Показать все](#)

# Вводим в поисковую строку : развитие физических качеств



The screenshot shows the website 'КИБЕРЛЕНИНКА' (CyberLeninka) in a browser window. The address bar shows 'https://cyberleninka.ru'. The website header includes the logo, the name 'КИБЕРЛЕНИНКА', a 'ПОДДЕРЖАТЬ ПРОЕКТ' button, and search and menu icons. The main content area features a search bar with the placeholder text 'поиск...' and a blue 'Искать' button. Below the search bar is a paragraph of text describing the library's mission. Underneath is a section titled 'ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ' (Popular Articles) containing a list of articles with their titles, view counts, and download counts. An orange arrow points to the search bar. A blue Telegram channel notification is visible in the bottom right corner.

КИБЕРЛЕНИНКА

ПОДДЕРЖАТЬ ПРОЕКТ

Искать

поиск...

Искать

КИБЕРЛЕНИНКА — это научная электронная библиотека, построенная на парадигме [открытой науки](#) (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение [инфраструктуры знаний](#).

ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ

▲ Почему немцы голосовали за Гитлера (из истории экономических преступлений государства)	5731	119
▼ Виды проституции в современном российском обществе	2613	85
▲ Безответная любовь как причина психологических расстройств у подростков	1486	65
▲ Иллюстративный фактор в разграничении понятий «Эротика» и «Порнография»	1401	53
▲ Эвтаназия как выражение свободы воли и права на смерть (историко-философский анализ)	965	43
▼ Использование цвета в рекламе	832	53
▲ 'Божья коровка' в удмуртских говорах: диалектологическая карта и комментарий	805	13
▼ Возможные пути развития открытой науки в России	745	9
▼ Наиболее крупные чрезвычайные ситуации в России и мире в 2006 году	680	6
▲ Депортация народов Северного Кавказа в годы Великой Отечественной войны	611	36

Наш канал в Telegram

ПОДПИСАТЬСЯ



## НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «КИБЕРЛЕНИНКА»

[Искать](#)

КиберЛенинка — это научная электронная библиотека, построенная на парадигме [открытой науки](#) (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение [инфраструктуры знаний](#).

### ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ

- |  |        |       |
|--|--------|-------|
| ▲ Почему немцы голосовали за Гитлера (из истории экономических преступлений государства) | 👁 5731 | ↓ 119 |
| ▼ Виды проституции в современном российском обществе                                     | 👁 2613 | ↓ 85  |
| ▲ Безответная любовь как причина психологических расстройств у подростков                | 👁 1486 | ↓ 65  |
| ▲ Иллюстративный фактор в разграничении понятий «Эротика» и «Порнография»                | 👁 1401 | ↓ 53  |
| ▲ Эвтаназия как выражение свободы воли и права на смерть (историко-философский анализ)   | 👁 965  | ↓ 43  |
| ▼ Использование цвета в рекламе  | 👁 832  | ↓ 53  |
| ▲ 'Божья коровка' в удмуртских говорах: диалектологическая карта и комментарий           | 👁 805  | ↓ 13  |
| ▼ Возможные пути развития открытой науки в России  | 👁 745  | ↓ 9   |
| ▼ Наиболее крупные чрезвычайные ситуации в России и мире в 2006 году                     | 👁 680  | ↓ 6   |
| ▲ Депортация народов Северного Кавказа в годы Великой Отечественной войны                | 👁 611  | ↓ 36  |

[Наш канал в Telegram](#)[ПОДПИСАТЬСЯ](#)



## ПОИСК

[ПОМОЩЬ](#)

найдено результатов 251459, показано 500



Искать

## НАУЧНЫЕ БАЗЫ

BAK

173107

RSCI

14962

AGRIS

3817

Scopus

3691

CAS

846

**Развитие физических качеств у детей 12-13 лет**

Филяков А. И.

Филяков **Развитие физических качеств** у детей 12-13 лет В статье рассматриваются возрастные особенности детей 12-13 лет, **развитие физических качеств** и двигательных способностей юных спортсменов. В данной работе отражены материалы исследований. Ключевые слова: возрастные особенности, двигательные способности, двигательная функция, **развитие физических качеств** двигательной функции, **развития физических качеств** юных спортсменов посвящено много работ [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для **развития** двигательных способностей, особенно скоростных и координационных способностей длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности. **Развитие**

2009 / [Вестник Бурятского государственного университета](#)**Развитие физических качеств ребёнка-дошкольника**

Массанова Анна Анатольевна

2005 12. Селянина Н. Н. Различение добра и зла // Православная культура в светской школе. - М.: САМШИТ-ИЗДАТ, 2003. - С. 157 13. Семенов Г.С. Социализация, воспитание, **развитие** // Воспитание школьников. - 1999. - № 6. - С. 2-7. 14. Урал. Человек. Истоки [проект] : программа воспитания на социокультурном опыте в ДОУ для детей 3-7 лет. -Екатеринбург:

представлены подходы к **развитию физических качеств** у ребенка-дошкольника в зависимости со-матотипа ребенка, определяемых как астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный.

Массанова Анна Анатольевна МДОУ «Детство» инструктор по **физической** культуре г.Нижний Тагил 5 paramauntsuhofruct@mail.ru **Развитие физических качеств** ребёнка-дошкольника Можно

Наш канал в Telegram

ПОДПИСАТЬСЯ

# Нажимаем кнопку «скачать»



СYBERLENINKA

ПОДДЕРЖАТЬ ПРОЕКТ



## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт»

Филяков А.И.

Я — автор!

4117 403

ПОДЕЛИТЬСЯ



ЖУРНАЛ 

Вестник Бурятского государственного университета

2009

ВАК

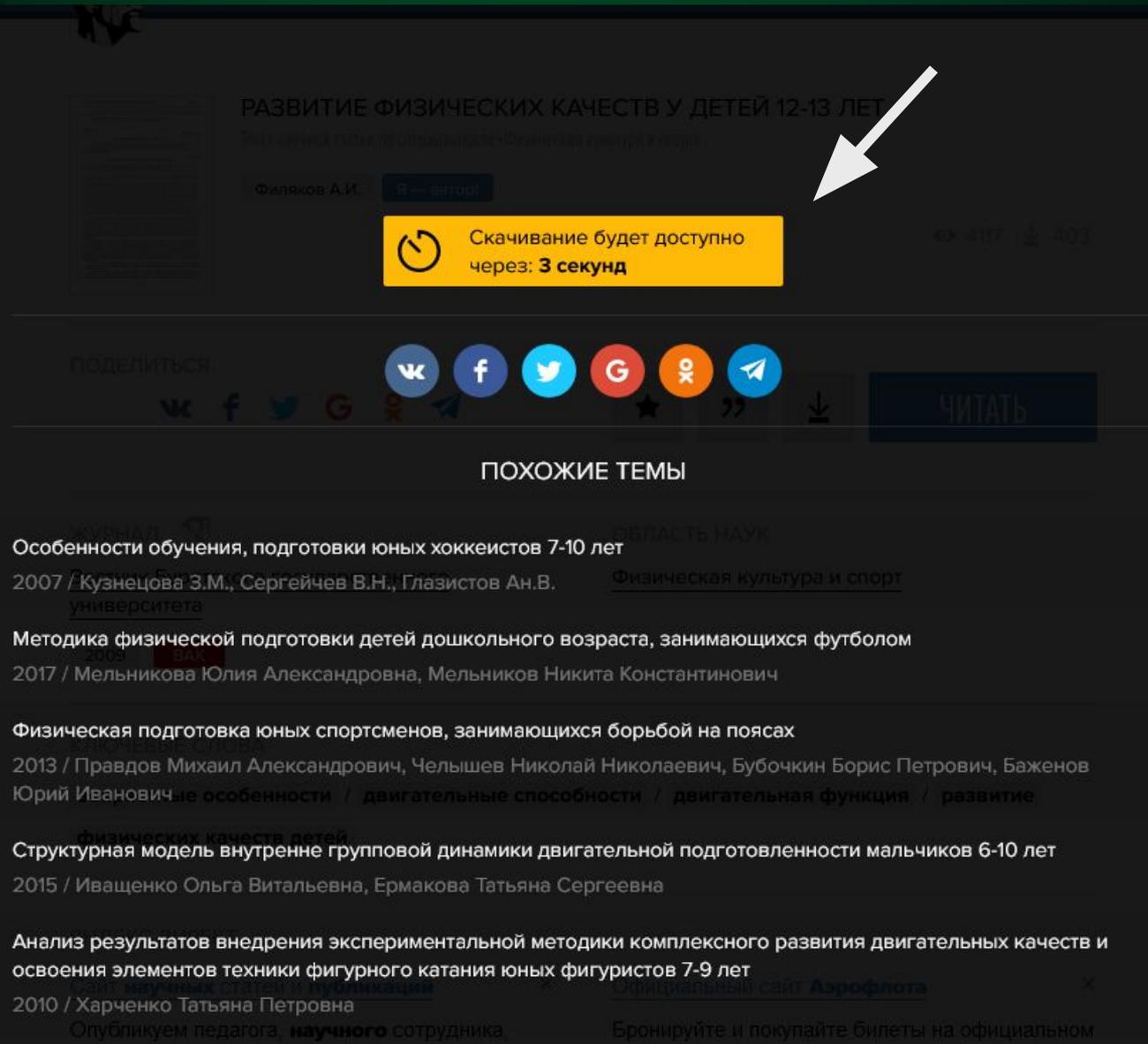
ОБЛАСТЬ НАУК

Физическая культура и спорт

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

возрастные особенности / двигательные способности / двигательная функция / развитие физических качеств детей

# Ждем, когда будет доступно скачивание



РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

Филиков А.И.

Скачивание будет доступно через: **3 секунд**

ПОДЕЛИТЬСЯ

ЧИТАТЬ

ПОХОЖИЕ ТЕМЫ

Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет  
2007 / Кузнецова З.М., Сергейчев В.Н., Глазистов Ан.В.  
университета

Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом  
2017 / Мельникова Юлия Александровна, Мельников Никита Константинович

Физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся борьбой на поясах  
2013 / Правдов Михаил Александрович, Челышев Николай Николаевич, Бубочкин Борис Петрович, Баженов Юрий Иванович / особенности / двигательные способности / двигательная функция / развитие физических качеств детей

Структурная модель внутренне групповой динамики двигательной подготовленности мальчиков 6-10 лет  
2015 / Иващенко Ольга Витальевна, Ермакова Татьяна Сергеевна

Анализ результатов внедрения экспериментальной методики комплексного развития двигательных качеств и освоения элементов техники фигурного катания юных фигуристов 7-9 лет  
2010 / Харченко Татьяна Петровна

# Нажимаем «скачать статью»

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт»

Филляков А.И.

PDF-версия

СКАЧАТЬ СТАТЬЮ

🔍 📄 📄

ПОДЕЛИТЬСЯ



ЧИТАТЬ

### ПОХОЖИЕ ТЕМЫ

Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет

2007 / Кузнецова З.М., Сергейчев В.Н., Глазистов Ан.В.  
университета

ОБЛАСТЬ НАУК

Физическая культура и спорт

Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом

2017 / Мельникова Юлия Александровна, Мельников Никита Константинович

Физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся борьбой на поясах

2013 / Правдов Михаил Александрович, Челышев Николай Николаевич, Бубочкин Борис Петрович, Баженов Юрий Иванович

Структурная модель внутренне групповой динамики двигательной подготовленности мальчиков 6-10 лет

2015 / Иващенко Ольга Витальевна, Ермакова Татьяна Сергеевна

Анализ результатов внедрения экспериментальной методики комплексного развития двигательных качеств и освоения элементов техники фигурного катания юных фигуристов 7-9 лет

2010 / Харченко Татьяна Петровна

Электронный сайт Аэрофлота

# eLIBRARY.RU



## НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА

# eLIBRARY.RU

ЧИТАТЕЛЯМ | ОРГАНИЗАЦИЯМ | ИЗДАТЕЛЬСТВАМ | АВТОРАМ | БИБЛИОТЕКАМ

### ОСНОВНЫЕ ПРОЕКТЫ НА ПЛАТФОРМЕ eLIBRARY.RU

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 22 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 4800 российских научно-технических журналов, из которых более 3800 журналов в открытом доступе. Подробнее...

#### РОССИЙСКИЙ ИНДЕКС НАУЧНОГО ЦИТИРОВАНИЯ

Национальная библиографическая база данных научного цитирования, аккумулирующая более 9 миллионов публикаций российских ученых, а также информацию о цитировании этих публикаций из более 6000 российских журналов

#### SCIENCE INDEX ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ

Информационно-аналитическая система Science Index для анализа публикационной активности и цитируемости научных организаций

#### SCIENCE INDEX ДЛЯ АВТОРОВ

Инструменты и сервисы, предлагаемые для зарегистрированных авторов научных публикаций

#### RUSSIAN SCIENCE CITATION INDEX

Совместный проект компаний Thomson Reuters и Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - коллекция лучших российских журналов на платформе Web of Science

#### ПОДПИСКА НА НАУЧНЫЕ ЖУРНАЛЫ

Доступ по подписке к полнотекстовой коллекции из более ведущих российских журналов на платформе

### НОВОСТИ И ОБЪЯВЛЕНИЯ

05.03 **ВНИМАНИЕ! МЫ ПЕРЕЕХАЛИ!**  
С 6 марта наш офис находится по новому адресу: Москва, Научный проезд, д. 14А, стр. 3, таунхаус 1

16.11 Открыта регистрация на декабрь "Использование Science Index для анализа научной деятельности"

10.10 Открыта регистрация на семинар 31 октября "Использование РИНЦ и Science Index для анализа и оценки научной деятельности"

21.09 Началась подписка на 2017 год. Обращайтесь в отдел продаж

Другие новости

### ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

Число наименований журналов:	59678
Из них российских журналов:	14599
Из них выходящих в настоящее время:	12600
Число российских журналов, индексируемых в РИНЦ:	6419
Число журналов с полными текстами:	10291
Из них в открытом доступе:	5094
Из них российских журналов в открытом доступе:	5506
Из них российских журналов в открытом доступе:	4644



Научное издание международного уровня - 2017: мировая практика подготовки и проведения публикаций

**ВНИМАНИЕ! МЫ ПЕРЕЕХАЛИ!**  
С 6 марта наш офис находится по новому адресу: Москва, Научный проезд, д. 14А, стр. 3, таунхаус 1



Подписка научных организаций на информационно-аналитическую систему **SCIENCE INDEX**



# Введение

- **Введение** должно быть посвящено обоснованию актуальности темы, объект, предмет, рабочая гипотеза  
цель, задачи  
проблема (противоречие)
  - Объем введения может колебаться в пределах 2-3 страниц
- Рассмотрим основные требования к написанию  
этих пунктов

# **Актуальность выбранной темы предполагает соответствие**

**работы состоянию спортивной науки на сегодняшний день,  
степени ее важности в решении насущных проблем  
Показывается, что уже сделано в данном направлении, а что  
остается нерешенным**

**Формулировка актуальности должна представлять развернутый  
вывод о том, что несмотря на имеющиеся исследования данного  
вопроса научные знания в этой области недостаточны  
или устарели**

**Доказывая актуальность исследования следует убедить читающего  
ее, что данный аспект решения проблемы еще никем не рассмотрен  
вообще либо рассмотрен не полностью**

# Проблема

## Проблема исследования отражает:

- расхождение между желаемым и реальным состоянием изучаемого явления, объекта или процесса
- противоречия в понимании или трактовке явлений и процессов, отсутствие единых взглядов на понимание тех или иных вопросов
- несоответствие в интерпретации одних и тех же явлений и процессов или их результатов
- пробел в определенной области знаний или их недостаточность

**Заканчивая писать проблему исследования следует сформулировать ее логическую необходимость в виде противоречия, например: «В то же время ... до настоящего момента не разработаны .... Таким образом, для ... необходимо**

...».

# Проблема

Это, как иногда говорят, «знание о незнании»,  
содержащее противоречие

*(пример: «Существует противоречие между  
необходимостью укрепления и сохранения здоровья  
учащихся вовремя обучения в школе, с одной стороны,  
а с другой – отсутствием у будущих учителей  
соответствующих профессионально-педагогических  
знаний и умений по формированию здорового образа  
жизни школьников, организации рационального  
досуга»)*



# Примеры:

тема: **Совершенствование (поддержание) физических качеств футболистов-ветеранов, занимающихся футболом в любительских командах**

□ В то же время, возникает противоречие в том что, подавляющее большинство исследований посвящено развитию физических качеств у квалифицированных футболистов, и не достаточно внимания в научно-методической литературе уделяется вопросу совершенствования физических качеств у футболистов-ветеранов, занимающихся футболом в любительских командах. Кроме того, слабо изученной остаётся проблема совершенствования показателей физической подготовленности у футболистов-ветеранов с использованием метода круговой тренировки.

Тема: **Развитие скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом 17–18 лет**

□ Возникает противоречие, что, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития скоростно-силовых способностей у спортсменов хоккеистов, в недостаточной степени проблема развития скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом 17–18 лет полностью не решена.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Хоккей с мячом – единственная зимняя, коллективная игра, проводимая под открытым небом, которая собирает многотысячные стадионы болельщиков независимо от погоды, и не только в России, но и за рубежом. Игра привлекает миллионы любителей своей широтой, удалью, высокими скоростями и обилием голов [24].

Высокий темп игры, разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности продемонстрировать своё техническое мастерство, проявить физические способности и бойцовские качества – всё это представляет собой интересное соревнование для спортсменов и захватывающий спектакль для зрителей.

Хоккей с мячом активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся всех физических качеств: быстроты, силы, выносливости и гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание [29].

Одной из тенденций в развитии современного хоккея с мячом является дальнейшее повышение интенсивности игры, увеличение количества силовых единоборств.

Анализ игр чемпионатов мира и России последних лет показал, что данная тенденция характерна и для матчей молодёжных и юношеских команд. Причины неэффективной техники бега на коньках тренеры считают недостаточный уровень скоростно-силовой подготовки хоккеистов с мячом, эти параметры подготовленности являются для тренеров приоритетными даже по отношению к уровню развития специальной выносливости, значительно опережая значения уровня быстроты, координации и особенно гибкости [36].

Без хороших физических данных, особенно скоростно-силовой подготовки, без полной отдачи сил в хоккее с мячом не поможет ни какая техническая подготовка. Взаимное переплетение физических данных, техники, тактического мышления и психологических особенностей создаёт личность игрока и обуславливает его в коллективной игре [24].

Скоростно-силовой подготовке хоккеистов 17–18 лет должно уделяться особое внимание, так как с развитием технологии производства спортивного инвентаря увеличилась скорость передвижения на льду, сила удара, неограниченное количество замен игроков, что увеличило интенсивность игры. Этот возраст является переходным из юниорско-молодежного хоккея во взрослый, их начинают привлекать во взрослую команду «мастеров». Скоростно-силовые показатели хоккеистов с мячом являются одними из определяющих при отборе. Хорошая скоростно-силовая подготовка придает дополнительную психологическую уверенность при адаптации во взрослом хоккее. Поэтому вопрос о важности скоростно-силовой подготовки хоккеистов считаем актуальным в хоккее с мячом.

Возникает противоречие, что, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития скоростно-силовых способностей у спортсменов хоккеистов, в недостаточной степени проблема развития скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом 17–18 лет полностью не решена. Все вышеизложенное и определило тему итоговой аттестационной работы «Развитие скоростно-силовых способностей хоккеистов 17–18 лет с мячом».

## **Объект исследования**

**Объект исследования –  
это часть объективной реальности,  
которая на данном этапе становится предметом практической и  
теоретической деятельности исследования, то есть та часть  
практик, с которой исследователь имеет дело**

**Определить объект исследования означает выяснить  
– что именно рассматривается в исследовании**

**Объект исследования – процесс или явление  
(тренировочный процесс, процесс развития),  
учащиеся, студенты, спортсмены сами по себе не могут относиться к  
объектам научных исследований**

**Неправильный выбор объекта исследования может привести к грубым  
методологическим ошибкам!!!**

# **Предмет исследования**

**Предмет исследования –  
это то, что находится в границах объекта,  
именно предмет определяет тему  
исследования**

**Объект и предмет соотносятся как целое и  
его часть, как общее и частное**

**Предмет в большей степени соотносится или  
близок по формулировке с темой  
исследования**

# **Примеры**

**тема «Построение годичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации при комплексном использовании средств восстановления»**

**Предмет исследования - организация подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в большом тренировочном цикле при комплексном использовании средств восстановления**

**Объект исследования - средства восстановления в системе подготовки легкоатлетов-спринтеров**

# Рабочая гипотеза

**Рабочая гипотеза исследования  
– это научно-обоснованная догадка,**

**переход от постановки вопросов к обоснованию путей их  
разрешения**

**Т.е. исследователь исходит из предположения о том, каким  
образом он намерен достичь поставленной цели**

**Изложение гипотезы исследования может быть:**

**описательным – в основе которого лежит  
предположительное описание**

**причин исследуемых явлений и процессов**

**объяснительным – в нем предполагается объяснение причин  
и следствий исследуемых явлений и процессов**

## Рабочая гипотеза

**Описательная гипотеза ограничивается предположением о функциональной связи между педагогическими воздействиями и их результатами, описанием причин и возможных явлений, например**

**предполагая, что одно из средств будет более эффективным, чем другие**

**Пример: Предполагалось, что применение (использование, разработка, ...)**

**... позволит повысить (улучшить ..., приведет к ..., даст возможность ...,  
будет способствовать ...) ....**

**Мы с вами будем использовать в ИАР описательную гипотезу**

**Объяснительные гипотезы фиксируют возможные следствия из определенных причин, а также характеризуют условия, при которых эти следствия обязательны, т.е. объясняется в силу каких факторов и условий возможно данное следствие, каков механизм их проявления**

## **Пример объяснительной гипотезы:**

**Результативным фактором повышения эффективности подготовки**

**юных борцов вольного стиля должна стать индивидуализация учебно-тренировочного процесса, основанная на следующих принципиальных положениях:**

- построения этапов обучения технике борьбы с учетом имеющегося двигательного опыта занимающихся;**
- обеспечения всесторонней гармоничной физической подготовленности юных спортсменов как фундамента дальнейшей специализированной работы;**
- коррекции тренирующих воздействий в соответствии с коррекцией тренирующих воздействий в соответствии с индивидуальной динамикой темпов роста показателей физической подготовленности и уровня освоения основ техники борьбы.**

**Пример**  
**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА**  
**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**  
**ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ**

**Объектом** исследования является тренировочный процесс футболистов 15–16 лет.

**Предметом** исследования являются комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 15–16 лет.

**Объяснительная гипотеза:** предполагается, что тренировочный процесс футболистов будет протекать более эффективно, если будут проведены следующие мероприятия:

- изучены литературные источники по проблеме исследования;
- определены комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 15–16 лет;

 экспериментально проверены комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 15–16 лет.

 **Описательная гипотеза:** Предполагалось, что применение комплексов упражнений методом круговой тренировки футболистов 15–16 лет, позволит повысить показатели скоростно-силовых способностей данных спортсменов

**Цель исследования** – это то, что в самом общем виде вы должны достигнуть в итоге работы

**Цель** - это представление о конечном результате

**Цель** обычно формулируется в виде конкретной заявки, например: «Разработка научно-методических (организационно-методических и т. п.) основ формирования (развития, подготовки и т.п.) у школьников (юных, квалифицированных спортсменов)...»; или «Выявление, определение и экспериментальное обоснование методологических (методические, дидактические) условий (предпосылки) формирования (воспитания, обучения)...»; или «Обоснование содержания средств (форм, методов)...»

# Примеры

**Тема – Дифференцированная оценка физической подготовленности**

**школьников старших классов.**

**Цель – Разработать и экспериментально обосновать методику дифференцированного оценивания физической подготовленности школьников старших классов на основе учета их конституциональных особенностей и биологической зрелости организма.**

**Тема – Построение этапа предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля.**

**Цель – Обоснование направленности тренировочных нагрузок в подготовке высококвалифицированных борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе подготовки.**

**Тема – Формирование мотивации занятий физической культурой детей среднего школьного возраста.**

**Цель – Разработка и экспериментальное обоснование комплекса психолого-педагогических воздействий , обеспечивающих формирование у детей среднего школьного возраста мотивации к систематическим занятиям различными видами физкультурно-спортивной практики.**

**Тема – Формирование информационной культуры будущего специалиста по физическому воспитанию в процессе профессиональной подготовки.**

**Цель – Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий формирования информационной культуры будущего специалиста по физическому воспитанию за период обучения в вузе**

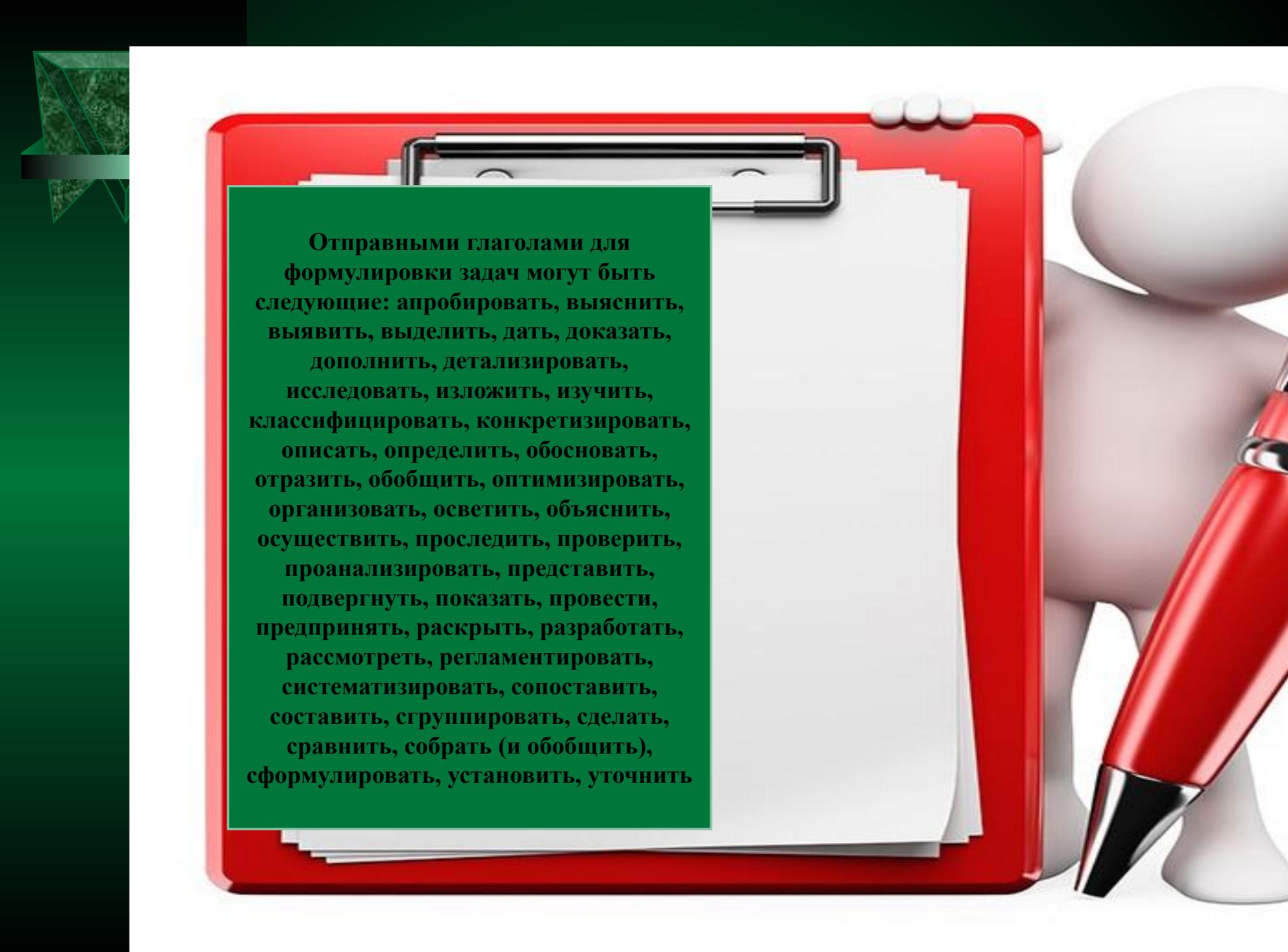
**Задачи исследования** – должны быть направлены на выявление сущности, природы, закономерностей изучаемого объекта, определение наиболее характерных способов педагогической коррекции объекта, разработку конкретных практических рекомендаций по педагогическому воздействию или комплекса мер, направленных на совершенствование объекта исследования

Чаще всего

задачи формулируются в виде перечисления

Например, «Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники по проблеме исследования.... выявить...
2. Разработать экспериментальное содержание методики (методических приемов, методов, средств)...
3. Проверить в эксперименте... и т.д.



**Отправными глаголами для формулировки задач могут быть следующие: апробировать, выяснить, выявить, выделить, дать, доказать, дополнить, детализировать, исследовать, изложить, изучить, классифицировать, конкретизировать, описать, определить, обосновать, отразить, обобщить, оптимизировать, организовать, осветить, объяснить, осуществить, проследить, проверить, проанализировать, представить, подвергнуть, показать, провести, предпринять, раскрыть, разработать, рассмотреть, регламентировать, систематизировать, сопоставить, составить, сгруппировать, сделать, сравнить, собрать (и обобщить), сформулировать, установить, уточнить**