Отчет по научно-исследовательской практике за 3 семестр

(13.11.19-28.12.19)

магистранта 2 курса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Научный руководитель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, ученая степень, учёное звание)

Форма отчета по научно-исследовательской практике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формулировка задания | Форма отчетности | Выполненное задание (оценка) |
| 1. | Описать методы и организацию педагогического эксперимента | Представление методов и организации педагогического эксперимента. |  |
| 2.  | Осуществить сбор и обработку результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента | Графическое представление результатов эксперимента (таблиц, диаграммы и т.д.). |  |
| 3. | Подобрать теоретическую базу для анализа и интерпретации полученных результатов  | Список информационных материалов, обеспечивающих научно-методическое сопровождение эксперимента. |  |
| 4. | Сформулировать выводы по итогам проведения педагогического эксперимента | Выводы по итогам эксперимента. |  |
| 5. | Составить план- проспект 3 главы магистерской  | План 3 главы (полученные результаты и их обсуждение, название главы, параграфы). |  |

**1.Описать методы и организацию педагогического эксперимента**

В эксперименте принимали участие лыжники-гонщики сборной СПб ГБОУ ДОД СШОР по лыжным гонкам 17-19 лет.

Эксперимент проводился на основе сравнения двух групп, приблизительно сходных по уровню физической подготовленности – экспериментальной (с применением новой методики) и контрольной группы, тренировавшейся по общепринятой в циклических видах спорта методике и стандарту спортивной подготовки в лыжных гонках.

Сравнение уровня подготовленности лыжников-гонщиков осуществлялось посредством контрольной тренировки 10км на лыжероллерах по подготовленной лыжероллерной трассе УТЦ «Кавголово».

В педагогическом эксперименте принимали участие 14 человек. Состав испытуемых в экспериментальной и контрольной группах был примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту, полу.

Внутригрупповая однородность групп определялась с помощью коэффициента стандартного отклонения и стандартной ошибки.

Межгрупповая однородность групп определялась с помощью параметрического критерия Стьюдента на начальной стадии эксперимента.

После проведения эксперимента достоверность различий между функциональными показателями между контрольными и экспериментальными группами так же была оценена с помощью критерия Стьюдента.

С целью получения результатов эксперимента было проведено тестирование функциональных показателей на начальной и конечной стадии эксперимента. Контрольные испытания (тестирование) в ходе исследования осуществлялось с целью измерения таких функциональных показателей лыжников-гонщиков как: показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), показатели концентрации гемоглобина в крови, индекс Робинсона, функциональные пробы Руфье и Генчи.

**2. Осуществить сбор и обработку результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента**

Таблица – Сравнение функциональных показателей лыжников-гонщиков до проведения эксперимента.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Функциональный показатель | КГX+m | ЭГX+m | t-стат. | t-таб. | Достоверность |
| Проба Руфье (индекс) | 3+0,15 | 3+0,1 | 0,1 | 2,18 | P >0,05 |
| Индекс Робинсона | 94,3+0,9 | 93,9+0,8 | 1,2 | 2,18 | P >0,05 |
| Уровень гемоглабина (г/л) | 148+0,6  | 150+0,7  | 1,7 | 2,18 | P >0,05 |
| Жизненая емкость легких (л) | 5,35+0,1  | 5,61+0,1  | 2,1 | 2,18 | P >0,05 |

Результаты контрольной тренировки на 10км до проведения эксперимента.

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| Фамилия, Имя | Результат (мин) | Фамилия, Имя | Результат (мин) |
| Каракосов Дмитрий | 21:09 | Егоров Никита  | 21:15 |
| Можаровский Дмитрий | 21:16 | Дрозд Дмитрий  | 22:42 |
| Охапкин Иван  | 22:45 | Антипов Дмитрий  | 22:51 |
| Ходаков Александр  | 22:52 | Петров Николай  | 22:56 |
| Исаев Борис  | 22:57 | Синельников Владислав  | 22:59 |
| Эссенсон Владимир  | 23:12 | Шпилевой Николай  | 23:29 |
| Басков Владимир  | 23:49 | Соболев Григорий | 23:55 |
| Среднее арифметическое (Х) | 22:34 | Среднее арифметическое (Х) | 22:52 |
| Стандартное отклонение (S) |  0,04  | Стандартное отклонение (S) | 0,03 |
| Ошибка средней (m) | 0,02 | Ошибка средней (m) | 0,01 |
| t-критерий Стьюдента | 0,5 |

**4. Сформулировать выводы по итогам проведения педагогического эксперимента**

1. Результаты нашего исследования позволили подтвердить выдвинутое предположение, что правильно спланированный тренировочный процесс в условиях среднегорья привносит значительный вклад в спортивный результат лыжников гонщиков. Предлагаемая апробированная методика является эффективной и рекомендуется к дальнейшему использованию.

2. Представленная экспериментальная методика лыжников-гонщиков в условиях среднегорья внедряется в спортивные школы г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

3. В будущем планируется дальнейшее развитие и совершенствование методики подготовки лыжников-гонщиков с использованием данного материла.

**5. Составить план- проспект 3 главы магистерской**

3 ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ

 3.1 Описание методики спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья

 3.2 Тестирование функциональных показателей лыжников-гонщиков

 3.3 Анализ результатов педагогического эксперимента