

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 17.06.2026 11:22:16
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМП

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно- исследовательской работы) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры		
Учебный план	g490402-ФизРеаб-26-1.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте		
Квалификация	Магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	8 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	288	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачет 1	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	256		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	256	256	256	256
Итого	288	288	288	288

Программу составил(и):

канд.пед.наук, доцент, Юденко Ирина Эдуардовна

Рабочая программа дисциплины

Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	ЦЕЛЬЮ учебной, научно-исследовательской практики является овладение основными приёмами ведения научно-исследовательской деятельности и формирование диалектико-материалистического мировоззрения в области физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте.
1.2	ЗАДАЧИ:
1.3	1. Сформировать современное представление о специфике научно-исследовательской деятельности по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».
1.4	2. Овладеть методами исследования, в наибольшей степени соответствующими профилю магистерской программы, методами организации и проведения исследовательской (в том числе экспериментальной) работы в сфере адаптивной физической культуры.
1.5	3. Развить способности систематизации и обработки полученных эмпирических данных, их интерпретации с использованием актуальных оснований.
1.6	4. Сформировать умения написания научных статей и ведения научной дискуссии, не нарушая законов логики и основополагающих правил аргументации.
1.7	5. Практически использовать методы и подходы кратковременного и долгосрочного планирования в сфере адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровления различных категорий населения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б2.О.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Курс дисциплин, связанных с изучением теоретического и практического материала, изученного при освоении основной профессиональной образовательной программы бакалавриата	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта	
2.2.2	История и методология науки	
2.2.3	Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры	
2.2.4	Практикум по межкультурной коммуникации	
2.2.5	Производственная практика, научно-исследовательская работа	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОПК-3.1: Способен выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры****ОПК-10.1: Планирует научное исследование по определению эффективности различных видов деятельности в сфере адаптивной физической культуры**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основные проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;
3.1.2	- основные подходы к проведению научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний
3.2	Уметь:
3.2.1	- оценивать основные проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;
3.2.2	- находить основные подходы к проведению научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Подготовительный этап					

1.1	Установочная конференция, инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, охране труда и правилам внутреннего трудового, подготовка документов планирования работы на практике /Пр/	1	10	ОПК-3.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Отметка в журнале регистрации инструктажей в университете по ТБ, ПБ, ОТ и ПВТР Документы планирования в
Раздел 2. Основной этап						
2.1	получение умений и опыта научной работы по планированию проекта конкретного научного исследования в рамках своей выпускной квалификационной работы (ВКР), самостоятельное проведение опроса по физической активности с помощью опросника IPAQ, выполнение практических заданий по практике; - получение умений и опыта научной работы по подготовке методологического аппарата ВКР, получение опыта работы с базами данных, посещение и анализ занятий лиц с отклонениями в состоянии здоровья, выполнение практических заданий по практике. /Пр/	1	0	ОПК-3.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	ЗаклЮчения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов мероприятий, дневников практикантов
2.2	/Ср/	1	256	ОПК-3.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Выполнение практических заданий по практике. Заполнение дневника
Раздел 3. Завершающий этап						
3.1	Анализ полученной информации; Подготовка дневника заданий, презентации и отчета по практике; Защита отчета и презентация проделанной работы на итоговой конференции /Пр/	1	22	ОПК-3.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
3.2	/Зачёт/	1	0	ОПК-3.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	Зачет по итогам защиты отчета (дневника практиканта) и выполнения практических заданий в первую неделю после практики

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
---------------------	----------	-------------------	----------

Л1.1	Эдвардс Н. М.	Формирование компетентности ученого для международной научной проектной деятельности	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011, электронный ресурс	1
Л1.2	Трифорова, Н. Н., Еркомашвили, И. В., Семенов, Г. И.	Спортивная метрология: учебное пособие для спо	Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019, электронный ресурс	1
Л1.3	Семенов Л. А.	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	Санкт-Петербург: Лань, 2022, электронный ресурс	1
Л1.4	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П.	Научно-методическая деятельность: учебник	М.: Физическая культура, 2005	20
Л2.2	Губа В. П., Пресняков В. В.	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие	Москва: Человек, 2015, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Мальков М. Н., Логинов С. И.	Подготовка выпускной квалификационной работы по физической культуре: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный университет, 2016, Подготовка выпускной квалификационной работы электронный ресурс	2
Л3.2	Лосев В. Ю., Лосев А. В.	Спортивная метрология: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Библиотечно-информационный центр СурГУ
Э2	Журнал "Теория и практика физической культуры"
Э3	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
Э4	Библиотечно-издательский уомплекс (eLIBRARY.RU)
Э5	Научная электронная библиотека КиберЛенинка
Э6	Центральная научная медицинская библиотека

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice
6.3.1.2	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice
6.3.2.2	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)
6.3.2.3	Локальный достуа: https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Материально-техническое обеспечение работы обучающихся при прохождении учебной практики, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) включает в себя спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь основных баз для проведения практики. Базами практики являются: Сургутский государственный университет, Обособленное подразделение БУ ДО «СШ ПСР «Центр адаптивного спорта Югры» г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», БУ ХМАО-Югры "Сургутская окружная клиническая больница", БУ ХМАО-Югры «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии».
7.2	Всё перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.
7.3	Прохождение студентами практики возможно и в других учреждениях (места будущей профессиональной деятельности), отвечающих профилю подготовки и имеющих все необходимые условия для проведения практики, в том числе необходимое материально-техническое обеспечение, а также заключившие договор с СурГУ.

1. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (ПОЛУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ НАВЫКОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ)

Семестр	Место проведения, объект
1	Место проведения: учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) проводится в первом семестре, базами для практики являются: Сургутский государственный университет, центр адаптивного спорта, образовательные организации, лечебно-профилактические учреждения. Объекты: Кафедра медико-биологических основ физической культуры, Обособленное подразделение БУ ДО «СШ ПСР «Центр адаптивного спорта Югры» г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» и другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), ЦФП «Надежда» отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.

2. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (ПОЛУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ НАВЫКОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ)

Стационарная

3. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (ПОЛУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ НАВЫКОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ)

Практика осуществляется путем чередования с реализацией иных компонентов образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

4. ОСОБЕННОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья порядок прохождения практики учитывает состояние здоровья и требованиями нормативных документов.

• СТО-2.6.16-23 «Организация образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

При определении мест прохождения практики обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида (при наличии) или в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, относительно рекомендованных условий и видов труда (при наличии). При необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера выполняемых трудовых функций. Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должен учитывать требования их доступности.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) 1 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

В период Учебной практики, НИРС студент выполняет 2 задания по научно-исследовательской работе в сфере адаптивной физической культуры на примере планируемой выпускной квалификационной работы. Задания предназначены для получения, совершенствования, закрепления опыта и первичных навыков НИР, развития ниже указанных компетенций (1, 2) в рамках проблемного поля АФК.

1. ОПК-3.1 – Способен выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры;

2. ОПК-10.1 – Способен планировать научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере адаптивной физической культуры.

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
«Сургутский государственный университет»

Дневник – отчёт

о прохождении учебной практики, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) по направлению 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» по кафедре медико-биологических основ физической культуры студентки (та) 1 курса группа

ФИО

Сургут, 20_ г.

Задание 1. На основе использования проектного метода выявить проблему в области адаптивной физической культуры, осуществить планирование научного исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере АФК, подготовить задание на выполнение выпускной квалификационной работы.

Пример описания проблемной ситуации и планирования исследования

Проблемная ситуация: Жизнь человека – это движение вперед по пути развития. Этот путь связан с потребностями и мотивациями для удовлетворения этих потребностей. Человека на ранних этапах своего жизненного пути (онтогенеза) сопровождает потребность в физической активности за счет врожденного свойства кинезофилии¹. С возрастом эта потребность снижается, появляются квазипотребности в учебе, карьере художественном творчестве, мотивации которых серьезно конкурируют с мотивацией «быть физически активным». Совершенно очевидно, что все эти виды деятельности требуют хорошего здоровья. Появляется противоречие между низкой физической активностью и слабым здоровьем с одной стороны и желанием достичь высоких результатов в учебе (карьере) - с другой. Задачами адаптивной физической культуры в целях повышения мотивации являются, например, мероприятия по повышению эффективности и формированию сознательного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями (регулярной физической активности)^{2,3}. Человек в третьем состоянии – объект внимания АФК наряду с людьми, имеющими различными гандикапы и нарушения здоровья.

Базовая информация для выполнения задания

1. Планирование исследования

Сначала должна быть проблема (нечто непонятное, противоречивое и требующее своего разрешения) и идея исследования (т.е. догадка о том, как решить проблему и снять противоречия). Затем идею (эвристическую догадку) нужно преобразовать (трансформировать) в тему исследования, оценить актуальность и научную новизну.

1.1. Выбор темы

Не без основания считается, что самым сложным в работе над исследовательским проектом является именно определение темы, объекта исследования, предмета исследования, цели, задач и проверяемой гипотезы. Это особенно важно для педагогических исследований, где от правильной формулировки темы и методологического аппарата в целом зависит успех всей работы. Желательно, в идеале, чтобы тема исследования на учебной практике была связана с темой выпускной квалификационной работы (ВКР) (магистерской диссертации). Поэтому тему следует всесторонне обсудить и согласовать с научным руководителем выпускной квалификационной работы (НР ВКР).

Название темы не должно быть слишком длинным, в среднем это 9 ± 2 слова в технических и биомедицинских науках и 12 ± 3 слов в психолого–педагогических дисциплинах. О том, как выбрать тему можно почитать на сайте⁴. Название темы исследования должно четко отражать его содержание и поставленную проблему, которая формулируется предельно четко, в терминах спортивной науки, адаптивной физической культуры и должна максимально точно определять

¹ Могендович М.Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. Издательство «Удмуртия», 1975.

² Лапина С.Д., Коновалова Т.Г. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. // Проблемы педагогики. 2016. С. 5-8.

³ Суриков А.А., Кожанов В.И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой // Известия Тульского государственного университета. 2016. С. 119-125.

⁴ <https://umr.rcokoit.ru/content/files/methodical-work/3.pdf>; электронный ресурс, дата обращения 12.09.2019.

цели и задач происходит уже в ходе разработки гипотезы, особенно в биомедицинских науках, где цель может выступать собственно гипотезой. Вообще заметим, что любое деление на этапы достаточно условно, особенно в практической деятельности, какой является и деятельность научно-исследовательская. Тем не менее это деление необходимо в чисто учебных, объяснительных целях для того, чтобы максимально ясно обозначить все составляющие той или иной деятельности. На практике же названные этапы могут протекать параллельно, перекрещиваться и даже меняться местами в зависимости от конкретной ситуации исследования. Важно лишь все их учитывать, как необходимые элементы данного вида деятельности. Именно этим оправдывается предпринятое нами структурирование. Но вернемся к определению понятий целей и задач в контексте подготовки к исследованию.

Цель и задачи исследования

В общем виде цель и задачи должны уточнить направления, по которым пойдет доказательство гипотезы.

Цель исследования - это конечный результат, которого хотел бы достичь исследователь при завершении своей работы. Выделим наиболее типичные цели. Ими может быть определение характеристик явлений, не изученных ранее; выявление взаимосвязи неких явлений; изучение развития явлений; описание нового явления; обобщение, выявление общих закономерностей; создание классификаций. Целью не может быть процесс, например, изучение психолого-педагогической характеристики спортсмена, должен быть результат изучения, причем проверяемый и воспроизводимый. Поэтому цель можно представить так – установить психолого-педагогические особенности модели спортсмена пауэрлифтера на подготовительном этапе тренировки. Формулировку цели исследования можно представить различными способами - традиционно употребляемыми в научной речи клише. Приведем примеры некоторых из них.

Можно поставить целью:

- выявить...;
- установить...;
- обосновать...;
- уточнить...;
- разработать...

Цель исследования (запишите)

К формулировке задач исследования необходимо подходить также очень ответственно, так как описание их решения в дальнейшем образует содержание глав. Из сформулированных задач собственно и появляется название глав или подразделов исследования. Рассмотрим одно из определений понятия «задача».

Задача исследования – это выбор средств достижения цели в соответствии с выдвинутой гипотезой. Задачи лучше всего формулировать в виде утверждения того, что необходимо сделать, чтобы достигнуть цель. Постановка задач включает разбивку пути движения к цели на подцели по принципу «от простого к сложному», количество таких подцелей зависит от глубины исследования.

Задачи исследования (запишите)

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

После формулирования гипотезы, целей и задач исследования следует определить методы исследования.

2. Методы исследования

Термин **метод** дословно переводится с греческого языка как *путь познания*. Методом принято называть созданную учеными систему приемов и исследовательских процедур, направленную на получение данных об объекте исследования.

Методика представляет собой по возможности наиболее точное описание конкретного варианта применения метода с целью достижения конечного результата.

Все методы принято делить на *описательные и экспериментальные, количественные и качественные*. Количественные методы чаще применяются в развитых науках, таких как математика, физика, химия, спортивная физиология. Качественные методы исследования довольно часто используются в педагогике и других гуманитарных науках.

2.1. Описательный метод

Описательный метод позволяет исследователю получить данные путем наблюдения, опросов и анализа документов, отражающих результаты ранее проведенных исследований. Дадим краткую характеристику и примеры разных описательных методов в области физической активности.

Наблюдение. Наблюдение как метод описательного исследования – один из способов познания объективного мира, основанный на непосредственном восприятии предметов и явлений при помощи органов чувств. Кроме обычного повседневно-бытового наблюдения, свойственного каждому человеку, выделяют педагогическое наблюдение, которое представляет собой организованную поэтапную оценку и анализ учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход самого процесса. Для него характерны планомерность и конкретность, наличие специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов, а также последующая проверка результатов наблюдения⁵.

Метод наблюдения выбирается в зависимости от цели и задач исследования, а также от возраста наблюдаемых. Однако в любом случае это довольно кропотливое занятие, требующее от

⁵ Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студ., аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

исследователя большой усидчивости и терпения. Более подробно о методе наблюдения и его разновидностях можно прочитать в главе 3 монографии Логинова С.И.⁶

Метод опроса

Опросом называется описательный метод исследования, в процессе которого испытуемые отвечают на серию упорядоченных вопросов или высказываются по поводу набора утверждений на заданную тему. Наиболее распространенным видом опроса является *анкетирование*. Оно проводится с помощью специальных анкет, содержащих систему стандартизированных вопросов, рассчитанных на то, что респондент письменно выразит свое отношение к исследуемой проблеме. В зависимости от охвата общей совокупности участников, подлежащих опросу, различают *сплошное и выборочное анкетирование*. По способу общения исследователя с респондентами анкетирование может быть *личным* (лицом к лицу) и *заочным* (домашним). Кроме того, опрос может быть *почтовым, телефонным* или проводиться в виде *телевизионного интерактива* либо *интернет-конференции*. Более подробную информацию о методе опроса можно получить в главе 5 монографии Логинова С.И.⁶

Анализ документов

Одним из широко применяемых методов изучения физической активности является анализ документов, содержащих данные ранее проведенных исследований. Среди огромного разнообразия таких документов наибольшую важность представляют опубликованные отчеты, в которых содержатся результаты общенациональных, региональных и городских опросов здоровья, выборочных тематических опросов населения, проведенных различными государственными статистическими и общественными организациями и исследовательскими центрами.

Результаты опросов здоровья

Известно, что многие опросы здоровья выясняют не только многочисленные качественные и количественные характеристики здоровья, но и содержат вопросы, касающиеся показателей физической активности. Например, в опроснике здоровья, разработанном в Университете штата Миннесота, имеется раздел, подробно выясняющий вид физической активности респондента, ее уровень и структуру, частоту и интенсивность занятий физическими упражнениями и т.д. С помощью этого опросника было проведено несколько региональных опросов населения США. Все первичные данные были занесены в электронную таблицу и базу данных. После опубликования они стали доступны для заинтересованных специалистов из смежных областей знаний. По своему усмотрению и с разрешения авторов ученые могли отбирать имеющиеся данные по физической активности для всестороннего и глубокого анализа.

В последнее время в России также был предпринят ряд общенациональных, региональных и городских опросов здоровья и физической активности в рамках соглашений «Гор – Черномырдин» и проекта CINDI⁷, по инициативе Европейского бюро ВОЗ⁸, а также в порядке личной инициативы⁹. Однако до сих пор проблема заключается в трудности получения доступа к первичным данным, собранным в результате опроса, по причине традиционной закрытости. Поэтому зачастую они остаются только в распоряжении учреждений и/или авторов, предпринявших эти

⁶ Логинов С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. / Сургут. гос. ун-т. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 342 с.

⁷ Tudor-Locke, C. Challenges and opportunities for measuring physical activity in sedentary adults / C. Tudor-Locke, A. M. Myers // Sports Med. – 2002. – V. 31. – P. 91–100.

⁸ Комков, А. Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А. Г. Комков, Е. В. Антипова // Теория и практика физ. культ. – 2003. – № 3. – С. 5–8.

⁹ Логинов, С. И. Факторы здоровья студентов-ювеналов / С. И. Логинов, М. Ю. Мартынов // Социс. – 2003. – № 3. – С. 127–129.

исследования, в то время как достоянием специалистов становятся лишь опубликованные статистические материалы. Можно надеяться, что с развитием корпоративных баз данных и созданием мощных ассоциаций профессионалов в области профилактической, восстановительной медицины и лечебной физической культуры появится возможность более оперативного обмена первичной информацией о здоровье и физической активности людей, живущих в разных городах и регионах России, ближнего и дальнего зарубежья. Такие базы уже появились за рубежом.

Отчеты спортивных и общественных организаций

Полезную информацию об отдельных показателях физической активности разных групп людей можно извлечь из отчетов городских комитетов по физической культуре и спорту, отделов спортивно-массовой работы производственных коллективов, спортивных детско-юношеских школ, фондов и общественных организаций по работе с детьми, подростками, неорганизованным населением и инвалидами. Однако, в отличие от специально спланированных тематических опросов, такие отчеты преследуют узковедомственные цели и демонстрируют прежде всего результаты работы, основанные на спорте высших достижений. В меньшей степени отражаются результаты физкультурно-массовой работы. Сбор данных осложняется тем, что формы статистической отчетности недостаточно разработаны, цифровой материал отчетов приводится в виде средних значений без указания стандартной ошибки среднего арифметического, наименование и количество показателей (переменных) сильно изменяются, а результаты часто даются в процентах прироста по отношению к предыдущему году. Если такая необходимость появится, используйте этот метод.

Результаты эпидемиологических наблюдений

Эпидемиология как раздел медицины изучает распространенность различных (по большей части инфекционных) заболеваний, факторы риска их возникновения, формы передачи и способы профилактики. Поскольку низкая физическая активность рассматривается как независимый фактор, способствующий возникновению таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, ожирение, несахарный диабет и т.д., она попадает в сферу внимания эпидемиологов, специалистов по профилактической медицине и АФК.

За рубежом в последнее время принято выделять специальное направление, обозначаемое как эпидемиология физической активности¹⁰. Этот раздел эпидемиологии исследует распространенность физической активности среди населения, а также взаимосвязи между физической активностью и различными связанными со здоровьем состояниями. С одной стороны, она изучает взаимосвязи физической активности с болезнями и другими результатами нездорового поведения, распространение и детерминанты физически активного поведения, взаимосвязь двигательной активности с другими видами поведения. С другой стороны, она использует полученные знания для профилактики, контроля болезней и укрепления здоровья.

Какой **описательный метод (методы)** будет использован в Вашей работе? Запишите.

2.2. Экспериментальные методы

В отличие от метода наблюдения, экспериментальный метод предусматривает активное вмешательство исследователя в изучаемый процесс. Не углубляясь в теорию эксперимента, при-

¹⁰ Caspersen, C. J. Physical activity, exercise, and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research / C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Christenson // Public Health Reports. – 1985. – V. 3. – P. 126–131.

менительно к Вашей работе можно использовать один (а может быть и оба) план экспериментального исследования: *констатирующий* или *формирующий* эксперименты. Необходимо заметить, что это старые, но еще действующие в педагогике термины, принятые еще в прошлом веке.

2.2.1. *Констатирующий эксперимент*

Этот вид эксперимента обычно предполагает проверку уже существующих знаний об изучаемом объекте или явлении. Он проводится для уточнения степени влияния независимой переменной (например, модифицированной методики оздоровительной тренировки) на зависимые переменные (показатели физической подготовленности и здоровья), но в каких-либо иных условиях, например, в суровых природно-климатических условиях Югры, Заполярья или при работе с другим возрастным контингентом испытуемых.

В зависимости от контроля условий констатирующий эксперимент может быть *лабораторным и естественным*.

Лабораторный эксперимент

Лабораторный эксперимент осуществляется в искусственно созданных, строго контролируемых условиях, которые позволяют максимально исключить влияние внешних факторов на испытуемых и ход самого эксперимента. Классическим примером лабораторного эксперимента является физиологический эксперимент академика И.П. Павлова по выработке условного слюноотделительного рефлекса у собаки в ответ на включение лампочки или звонка в сочетании с пищевым подкреплением. Другим примером может служить определение физической работоспособности испытуемых в зависимости от уровня физической активности с помощью вело-эргометрического теста.

Естественный эксперимент

Этот вид эксперимента не требует создания специальных условий и проводится в школьном классе, студенческой аудитории, спортивном зале, бассейне, на беговой дорожке стадиона или парка, т.е. в привычной окружающей среде. По этой причине его еще называют *полевым*. Примером может служить исследование содержания программного материала для студентов специальных медицинских групп, когда в экспериментальных группах применяются оригинальные комплексы физических упражнений, в контрольной – обычные, общепринятые. В таком эксперименте окружающая обстановка мало чем отличаются от обычных условий, поэтому испытуемые даже не осознают своего участия в специально организованном исследовании.

Недостатком естественного эксперимента является слабый контроль внешних факторов, что может явиться источником серьезных погрешностей.

2.2.2. *Формирующий эксперимент*

Этот вид исследования проводится в том случае, когда неизвестно, существует ли причинная связь между независимой и зависимой переменными. По логической схеме доказательства выдвинутой гипотезы формирующий эксперимент подразделяется на *последовательный* и *параллельный*.

Последовательный эксперимент

Этот эксперимент проводится на одной группе испытуемых, тестируемых до и после воздействия. Например, требуется выяснить, влияет ли 30-минутный бег трусцой, проводимый три раза в неделю (независимая переменная), на уровень умственной работоспособности, определяемый с помощью простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) (зависимая переменная). Для этого группа испытуемых тестируется до начала воздействия, затем после регулярных 30-минутных пробежек в течение шести недель. В результате такой тренировки отмечено снижение времени ПЗМР. Уменьшение времени латентного периода простой зрительно-моторной реакции после воздействия должно бы указывать на положительное влияние бега трусцой. Однако в

таким плане отсутствует контрольная группа, поэтому нельзя с уверенностью сказать, что изменения зависимой переменной (время латентного периода ПЗМР) вызваны изменением именно независимой переменной. За две недели вполне могли произойти еще какие-либо неучтенные события, воздействовавшие на испытуемых вместе с независимой переменной.

Параллельный эксперимент

Этот вид исследования позволяет сравнивать две группы испытуемых (экспериментальную и контрольную) с тестированием до и после воздействия. Участники экспериментальной группы подвергаются воздействию, а участники контрольной – нет. Процедура тестирования осуществляется одновременно в обеих группах. Чтобы получить параллельный эксперимент, вышеприведенный план необходимо дополнить контрольной выборкой, участники которой тестировались бы в одно и то же время вместе с представителями экспериментальной группы, но в течение шести недель трусцой не бегали. Долгое время формирующий эксперимент считался единственным вариантом доказательного исследования в педагогике, психологии и спортивной науке. С возникновением теории планирования эксперимента были разработаны квазиэкспериментальные планы исследования.

2.2.3. Квазиэксперимент

Можно сказать, что этот вид исследования занимает промежуточное место между лабораторным и полевым экспериментами. Он характеризуется частично контролируемыми условиями, хотя и проводится в реальных условиях. Погрешности эксперимента частично компенсируются использованием особых квазиэкспериментальных планов^{11,12}.

Квазиэкспериментом является такое исследование, в котором упор делается на установление причинно-следственной зависимости между двумя переменными и отсутствует предварительная процедура уравнивания групп. Параллельный контроль с участием контрольной группы может быть заменен сравнением результатов многократного тестирования групп до и после воздействия.

Примером такого исследования может служить следующий воображаемый психолого-педагогический эксперимент. Выбираются и тестируются одновременно две группы студентов. Затем одна группа подвергается психолого-педагогическому воздействию (ставится в особые условия деятельности), а другая работает по обычной программе. Через некоторое время обе группы вновь тестируются. Результаты тестирования до и после воздействия сопоставляются с помощью критерия Стьюдента или дисперсионного анализа. Достоверное различие результатов в контрольной и экспериментальной группах после воздействия свидетельствует о естественном развитии и фоновом воздействии. Недостоверная разница результатов первичного тестирования показывает, что обе группы однородны по отношению к измеряемой переменной. Для выявления эффекта действия независимой переменной с помощью критерия Стьюдента необходимо сравнивать не абсолютные величины результатов до и после воздействия, а величины прироста показателей во времени. Достоверная ($p < 0,05$) значимость различия приростов показателей будет свидетельствовать о положительном влиянии психолого-педагогического воздействия.

Таким образом, с помощью экспериментального метода имеется возможность проводить специально организованное воздействие с целью изучения влияния различных независимых переменных на поведение, связанное с физической активностью и здоровьем человека в полностью

¹¹ Кэмпбелл, Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях : пер. с англ. / Д. Кэмпбелл. – М. : Прогресс, 1980. – 216 с.

¹² Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2000. – 320 с.

или частично контролируемых условиях. Более подробно об экспериментальном методе исследования и различных квазиэкспериментальных планах при изучении физической активности можно прочесть в главе 3 ⁶.

Выберите какой из выше приведенных **экспериментальных методов** будет использован в Вашей работе (запишите)

Кроме того, используются

Теоретические методы:

– моделирование позволяет применять экспериментальный метод к объектам, непосредственное действие с которыми затруднительно или невозможно. Оно предполагает мыслительные действия или практические действия с «моделью»;

– абстрагирование состоит в мысленном отвлечении от всего несущественного и фиксации одной или нескольких интересующих исследователя сторон предмета;

– анализ и синтез.

Анализ – метод исследования путём разложения предмета на составные части.

Синтез – соединение полученных при анализе частей в нечто целое. Анализ и синтез существуют как целое. Методами анализа и синтеза проводится, например, начальный этап исследования при подготовке литературного обзора

– изучение литературы по теме исследования.

– восхождение от абстрактного к конкретному (метод ВАК) осуществляется в два этапа.

На первом этапе единый объект расчленяется на части, описывается при помощи понятий и суждений; а на втором этапе восстанавливается исходная целостность предмета.

Какие **теоретические** методы и теории будете использовать Вы (запишите)

Математические методы:

– статистические методы;

– методы и модели теории графов и сетевого моделирования;

– методы и модели динамического программирования;

– метод визуализации данных (функции, графики и др.)

Отбор методов совершается при обязательном участии НР ВКР с комментариями для чего предполагается использовать каждый метод. Например, статистический метод – для расчета математического ожидания т.е. среднего арифметического изучаемого ряда данных и т.д. для каждого метода статистики. Определить также как будете оценивать характер распределения и каким

32

Группа пожилых ($X \pm SD$) (n = 24)
Антропометрия

Показатели	Мужчины, n=11	Женщины, n=13
Возраст, лет	66,7±4,3	65,5±5,8
Длина тела, м	1,74±0,08	1,63±0,077 [^]
Масса тела, кг	77,8±12,9	78,2±12,5
ИМТ, кг/м ²	26,4±3,9	28,6±4,3
Длина ноги, м	0,83±0,013	0,83±0,051

[^] · P < 0,05

Рис. 2. Пример таблицы

3. Подготовка литературного обзора исследования

Обзор литературы

Для понимания современного состояния проблемы провести поиск литературных первоисточников с помощью поисковых баз данных MedLine, Scopus, e-library, ресурсов Российской государственной библиотеки, научной библиотеки СурГУ. Первоисточники – это монографии, журнальные статьи, диссертации и авторефераты диссертаций.

Всего 50-60 источников с глубиной поиска 10 лет (2010-2019 гг.). Работы классиков и основоположников по данной нозологии без учета времени издания, 3-4 автора. Для этого:

- 1) Подобрать ключевые слова, максимально точно отражающие существо изучаемой проблемы процесса обучения студентов данной нозологии по МКБ-10 – 6-7 слов и словосочетаний, в том числе их английские эквиваленты для поиска литературы в англоязычных поисковых базах.
- 2) Провести предварительный поиск и отобрать наиболее значимые статьи. Получить их полнотекстовые копии, сохранить их в электронном и бумажном видах в специально организованных папках. Прочитать и провести контент-анализ содержимого отобранных научных статей, составить рефераты или адаптировать к своей теме уже существующие абстракты.
- 3) В поисковой базе среди отобранных статей кликнуть на рубрику «похожие статьи» и ознакомиться с ними на предмет соответствия их содержания теме Вашего исследования. В выбранных статьях посмотреть и отобрать ссылки по теме Вашей работы и скопировать их на рабочий стол во временную папку. Критически ознакомиться с содержанием. Если подходит сохранить полностью в основную папку. Если нет – удалить из временной папки.

Примечание: При поиске и отборе литературных источников начинающему исследователю поначалу кажется – все, что он нашел, ему нужно и пригодится в его работе. Потом оказывается, что многое из найденного совсем не

требуется. Чтобы не делать лишней работы рекомендуем использовать технологию фреймов¹⁴.

4) Пример фрейма (рамочной таблицы)

Название (отражает содержание таблицы, например, Исследование физической активности с помощью международного опросника IPAQ)

Автор, год, страна	Цель	Контингент	Теория	Методы	Результаты
A. Hurtig-Wennlof et al., 2012 Швеция	Модифицировать короткую версию IPAQ для пожилых лиц	66-91 год, n=54, женщины, n=31 мужчины, n=23	ТСД	IPAQ - опрос, акселерометр	Виды активности у мужчин и женщин не различались. У мужчин время малоподвижного поведения было больше и составляло 518 (435-565) против 454 (399-511) мин/день

5) По результатам работы с библиографией оформить список по ГОСТ Р 7.0.100–2018, сохранив возможность пополнять его по ходу работы над темой.

6) Подготовить папку с полнотекстовыми копиями наиболее важных статей, рефератов и переводов текстов с английского языка, в том числе и электронный вариант.

4. Проведение собственно научного исследования в форме наблюдения, опроса, эксперимента, компьютерного моделирования.

Проведение научного исследования включает в себя два этапа: собственно, проведение (так называемый технологический этап) и аналитический (рефлексивный) этап.

Составляем рабочий план

В рабочем плане выделяют три части:

1. Необходимо указать цель планируемых экспериментов, инвентарь и инструменты для проведения эксперимента; формы записей в черновых тетрадях. В рабочий план входит так же первичная обработка и анализ результатов практических действий, этап их проверки. План должен предусматривать всё, что можно предвидеть уже на первом этапе.

2. Определить объект, предмет исследования, методы; описание экспериментальной части работы. Содержание экспериментальной части зависит от темы работы, объекта и предмета, в соответствие с чем определяется его специфика. Необходимо проанализировать насколько выбранные методы помогут подтвердить гипотезу, уточнить соответствие целям исследования;

3. Оформление результатов исследования. Прописывается способ экспертизы и представления результатов исследования – от рецензии до обсуждения в группе студентов и выступления на конференции. Чем чаще результаты подвергаются обсуждению в разных по составу аудиториях, тем лучше для её автора. На завершающем этапе целесообразно продумать способ представления результатов своего исследования на университетскую конференцию, отработать формы представления в виде статьи и тезисов, осмыслить возможные рекомендации по практическому применению результатов, т.е. спланировать внедренческий этап исследования.

¹⁴ Логинов С.И. Физическая активность: Методы оценки и коррекции.

Составляем план-проспект

План-проспект – это такой план, который представляет собой реферативное, более подробное изложение вопросов, по которым будет систематизироваться весь собранный фактический материал. План-проспект служит основой для последующей оценки научным руководителем студента, соответствия его работы целям и задачам проводимого исследования. По этому плану можно будет судить об основных положениях содержания будущей исследовательской работы, принципах раскрытия темы, о построении и соотношении объёмов отдельных её частей. Практически план-проспект – это черновое оглавление работы с реферативным раскрытием содержания её глав и параграфов. Наличие плана-проспекта позволит анализировать её результаты, проверить их соответствие намеченной цели и при необходимости внести коррективы.

Задание 2. Описать процессы инициации и планирования проекта на примере выпускной квалификационной работы

Пример описания процессов инициации и планирования проекта на примере проекта «Инклюзивный фитнес – фитнес для всех»

Инициация проекта

Процессы инициации проекта преследуют цель определения и авторизации проекта.

Резюме по результатам проведения маркетинговых исследований (сбор и анализ информации, имеющей значение для эффективной реализации проекта) **по выявлению основных проблем вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья в массовую физическую культуру.** Результаты маркетинговых исследований свидетельствуют, что на сегодняшний день лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды являются одной из наиболее социально незащищенных категорией населения. В нашей стране насчитывается более десяти миллионов человек с ограниченными возможностями здоровья и большинство из них нуждается в реабилитации. Результаты многочисленных исследований показывают, что наиболее социально значимым направлением реабилитации является адаптивная физическая культура. Физическая активность лиц с ОВЗ и инвалидов способствует улучшению их физического и психологического статуса, нормальной социальной жизни, интеграции с обществом, преодолению психологических барьеров, становлению себя, как личности.

В настоящее время наиболее разработанным способом приобщения лиц с ОВЗ и инвалидов к занятиям физической культурой и спортом является адаптивный спорт. В 2007 году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который способствовал созданию в России адаптивных учреждений (как взрослых, так и детских). В 2008 году появился модельный закон «О паралимпийском спорте». Он конкретизировал статус спортсменов-паралимпийцев, описал правовое поле и род деятельности учреждений. На региональном уровне на основании данных законов созданы центры адаптивного спорта, разработаны местные постановления и распоряжения, приняты программы для адаптации инвалидов, популяризации адаптивного спорта и его продвижения в ряды людей с ограниченными возможностями.

Эти шаги способствовали увеличению количества лиц с ОВЗ и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, но по ряду причин полностью проблему не решили. Во-первых, для занятий адаптивным спортом и достижения спортивных результатов необходимы определенные способности, которые есть далеко не у всех. Во-вторых, в небольших населенных пунктах трудно создать группу определенной нозологии для занятий адаптивным спортом из-за немногочисленности инвалидов. В-третьих, попытки центров адаптивного спорта проводить заня-

тия по общефизической подготовке для всех желающих инвалидов не решают проблемы социальной реабилитации и интеграции, так как инвалид опять находится не в реальной среде, а в среде себе подобных (искусственной). Аналогичная ситуация характерна и для детей с ограниченными возможностями здоровья, которые обучаются в специальных (коррекционных) школах I-VIII видов и также находятся в искусственно созданной среде. Все это говорит о необходимости искать дополнительные формы привлечения лиц с ОВЗ и инвалидов к занятиям массовой физической культурой.

Резюме по проведению маркетинговых исследований по выделению основных направлений фитнеса, которые могут быть использованы в занятиях с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Мы обращаем внимание на занятия фитнесом не случайно. Фитнес в переводе с английского означает соответствовать, быть в хорошей форме и предполагает общую физическую подготовку человека. В настоящее время в мире развиваются свыше 70 различных видов фитнеса. Если их классифицировать по основной направленности воздействия, то можно выделить следующие группы:

Кардио-тренировки (бег; аэробика; степ-аэробика; интервальные тренировки; слайд-аэробика; скипинг; джоггинг). Эта группа фитнеса направлена на совершенствование кардиореспираторной системы, развитие общей работоспособности, аэробных возможностей, обмена веществ. Такие тренировки широко используются для снижения жирового компонента массы тела.

Силовые направления фитнеса (бодибилдинг; пауэрлифтинг; табата; пилатес; тяжелая атлетика; шейпинг). Это направление направлено на совершенствование гармоничности телосложения, нормализацию компонентов массы тела, поддержание мышц в тонусе.

Body & mind – тело и разум, комплексные направления в фитнесе (стретчинг; йога; йогоплатес; аэройога; бодифлекс; калланетика; занятия на фитболе; фитнес-йога; боди-балет; велнес; будокон; тай-чи; Цигун; цзяньфэй; тренировки с хулахупом). Задача этого направления в фитнесе – обеспечить гармонию души и тела. Занятия способствуют снижению стресса, снятию мышечного напряжения, развитию гибкости, умению концентрироваться и успокаиваться. Главный принцип тренировок body & mind – осознать каждое движение и действие.

Велотренировки. Являются равноценным сочетанием кардио- и силовых упражнений на специальных стационарных велотренажерах. Занятия имитируют езду по открытой пересеченной местности с преодолением различных препятствий.

Танцевальные занятия (зумба; батут; латина; стрип-пластика; танец живота; джаз-модерн; фанк-аэробика; хип-хоп; риверданс). Сочетают в себе определенные танцевальные движения с различными упражнениями на проработку мышц и кардиоэлементами.

Единоборства (кикбоксинг; тай-бо; Кэндо; капоэйра). Использование различных единоборств, особенно восточных. Основными элементами занятий являются уклоны и уходы от ударов, работа рук и ног, постановка нокаутирующего удара.

Аквафитнес (аквааэробика; акваформинг; аквааэробика). Тренировки в воде, особенно полезные тем, кто недавно получил травму и находится в стадии реабилитации, страдает лишним весом и имеет ограничения к высоким физическим нагрузкам.

Таким образом, фитнес привлекает к себе внимание, прежде всего, за счет разнообразия предлагаемых подходов к физической активности, а также его широкой популярности в мире.

Резюме маркетинговых исследований по возможности совместных (инклюзивных) занятий физической культурой и спортом здоровых и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В наиболее разработанном варианте инклюзия используется в настоящее время в образовании. Инклюзивное образование предполагает обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и

индивидуальных возможностей. Инклюзивное образование обучающихся с ОВЗ может быть организовано совместно с их здоровыми сверстниками на основе адаптированной образовательной программы, а также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Аналогичные попытки делаются и в спорте, когда при малом количестве лиц с ОВЗ и инвалидов, они тренируются вместе со здоровыми спортсменами.

При этом выделяют ряд достоинств таких совместных занятий. Занимающийся с ОВЗ находится в реальной, а не искусственно созданной социальной среде, создается уникальная возможность тянуться за здоровыми сверстниками и, таким образом, постоянно находится в зоне своего ближайшего развития. Что касается возможности инклюзивных занятий фитнесом, то здесь делаются только самые первые шаги во многом из-за не разработанности организационно-педагогических и программно-методических основ таких занятий. Так, член Комитета Совета Федерации по Регламенту и организации парламентской деятельности Эдуард Исаков (наш земляк) считает, что физкультурно-оздоровительные услуги людям с ограниченными возможностями надо предоставлять повсеместно и за бюджетный счёт. Он с коллегами из общественных организаций сейчас прорабатывает вопрос о том, чтобы люди с инвалидностью могли получать услуги не только в спортивных учреждениях, но и в любых учреждениях, имеющих собственную физкультурно-спортивную базу.

Таким образом, инклюзивные занятия фитнесом в перспективе могут стать серьезным ресурсом в привлечении к занятиям оздоровительной физической культурой лиц с ОВЗ и инвалидов. Данный проект может быть одним из шагов в этом направлении.

В ходе «Мозгового штурма» удалось осуществить: 1. Постановку проблемы, отбор участников «штурма», определение ведущего, распределение ролей участников в зависимости от поставленной проблемы и выбранного способа проведения штурма; 2. Генерацию идей; 3. Группировку, отбор и оценку идей. В результате возникли идея и цель проекта.

Идея проекта: "Использовать элементы фитнеса в инклюзивных занятиях лиц, с ограниченными возможностями здоровья"

Цель проекта: Разработать и апробировать программно-методическое обеспечение и организационно-педагогические условия инклюзивных занятий фитнесом

Команды: 4 команды по 4-5 человек (на примере лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта)

Время разработки и апробации проекта: 17 учебных недель (с 1 февраля по 30 мая 202__ года).

Предварительное описание и модель проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех!"

Идея проекта: "Использовать элементы фитнеса в инклюзивных занятиях лиц, с ограниченными возможностями здоровья"

Цель проекта: Разработать и апробировать программно-методическое обеспечение и организационно-педагогические условия инклюзивных занятий фитнесом

Команды: 4 команды по 4-5 человек (на примере лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта)

Время разработки и апробации проекта: 17 учебных недель (с 1 февраля по 30 мая 202__ года).



Рис. 1. Модель проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех!"

SWOT-анализ проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

SWOT-анализ			
Внутренний анализ		Внешний анализ	
Strengths (сильные стороны)	Weaknesses (слабые стороны)	Opportunities (возможности)	Freats (угрозы)
Позволяет активно социализировать лиц с ОВЗ	Существуют сложности учета противопоказаний для использования отдельных направлений фитнеса	Подход совпадает со стратегией развития массовой физической культуры	Возможны сложности с архитектурной и информационной доступностью фитнес центров
Повышает толерантность общества		Существует вероятность получения гранта на реализацию проекта	Оплата абонемента может быть для инвалида проблемной

Увеличивает реабилитационный потенциал лиц с ОВЗ	Существует опасность потери интереса к занятиям у здоровых	Возможна спонсорская поддержка проекта	Возможны проблемы с наличием подготовленных кадров
Увеличивает долю лиц, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся физической культурой	Существуют сложности регламентации нагрузки при совместных занятиях	Возможна волонтерская поддержка проекта	Существуют проблемы с доставкой лиц с ОВЗ к местам занятий
Способствует саморазвитию культуры здоровья и ЗОЖ занимающихся	Существуют архитектурные ограничения при занятиях дома	Возможна поддержка спорткомитета городской администрации, соцслужб	Возможно сопротивление некоторых владельцев фитнес центров
Укрепляет сплоченность и духовный потенциал общества	Существуют ограничения с обеспечением инвентарем в домашних условиях	Возможно сотрудничество с университетом	Существуют проблемы природно-климатического характера
Способствует сплочению семьи	Существуют сложности низкой подготовки лиц с ОВЗ	Возможно подключить рекламу в средствах массовой информации	Трудности реализации проекта в период пандемий
Инициаторы проекта получают опыт проектной деятельности, базу для совершенствования профессионального мастерства	Кто должен организовать совместные с родственниками занятия на дому?	Возможно сотрудничество с АИС "Студент СурГУ"	
В перспективе можно рассматривать создание фитнес центра в СурГУ	Недостаточная подготовка инициаторов проекта		

Команды проекта

"Использование элементов фитнеса в инклюзивных занятиях лиц, с ограниченными возможностями здоровья"

1. Нарушение зрения:

Лозямова К. А., Джафаров Р. С., Ганеева Т. О., Комылятов С.Д., Трубицын Д.С.

2. Нарушение слуха:

Ляпустина Е.Д., Муминджанов А. П., Мухаметшина А. В., Коньков А. Р., Азнагулова Р. Р.

3. Нарушение опорно-двигательного аппарата:

Мойлаев С. Б., Барбулат Р.Г., Гусейнов А.С., Криницкая К.А., Краснослободцев А.А.

4. Нарушение интеллекта:

Сергиенко М. В., Попова А. И., Шарнин Д. А., Бондарев В.С.

Регистрация проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех" на сайте АИС "Студент СурГУ"

1. **Заказчик:** Сургутский государственный университет, Обособленное подразделение "Региональный центр адаптивного спорта" г. Сургут, Социальные службы г. Сургута

2. **Тип проекта:** социальный

3. **Цель проекта:**

- получить прототип (продукт, услугу) для внедрения

- получить свежий взгляд, идеи на решение обозначенной проблемы

4. Название проекта "Инклюзивный фитнес для лиц с"

5. Задача: Разработать и апробировать программно-методическое обеспечение и организационно-педагогические условия инклюзивных занятий фитнесом

6. Проблема, которую решает проект: Проект направлен на решение проблемы социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (в том числе инвалидов), привлечения их к занятиям массовой (оздоровительной) физической культурой, повышения ее реабилитационного потенциала. Идея проекта связана с использованием элементов фитнеса в совместных (инклюзивных) занятиях лиц, с ограниченными возможностями здоровья и здоровых.

7. Планируемый результат:

- организационно-педагогические условия инклюзивных занятий в фитнес-центрах, общеобразовательных школах, домашних условиях, на плоскостных сооружениях в микрорайоне
- программно-методическое обеспечение занятий с учетом нозологии (для лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта)
- программно-методическое обеспечение видеозанятий
- студенческий фестиваль "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

8. Требуемые материальные ресурсы: на данном этапе за счет собственных (внутренних) ресурсов

9. Логотип проекта

Планирование проекта.

Можно выделить следующие **этапы планирования**: определение целей, задач и основных показателей; структуризация проекта, выделение его основных этапов; разработка организационно-технологических моделей; оценка реализуемости проекта; определение потребности в ресурсах; документация по пакету планов; утверждение планов и бюджета проекта; доведение плановых заданий до исполнителей; подготовка и утверждение отчетной документации для процессов контроля. В зависимости от времени создания плана различают: **предварительный план**; **концептуальный план** (разрабатывается на начальном этапе жизненного цикла проекта и содержит требования к проекту и необходимую документацию; **стратегический план** (разрабатывается на весь жизненный цикл проекта и содержит основные этапы, контрольные точки, порядок взаимодействия исполнителей, потребности в ресурсах); **текущие планы** (разрабатываются на год, квартал и содержат уточненные сроки реализации предусмотренных проектом видов работ); **оперативные планы** (разрабатываются на сутки, неделю, месяц и содержат задания участникам проекта).

Дерево целей проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

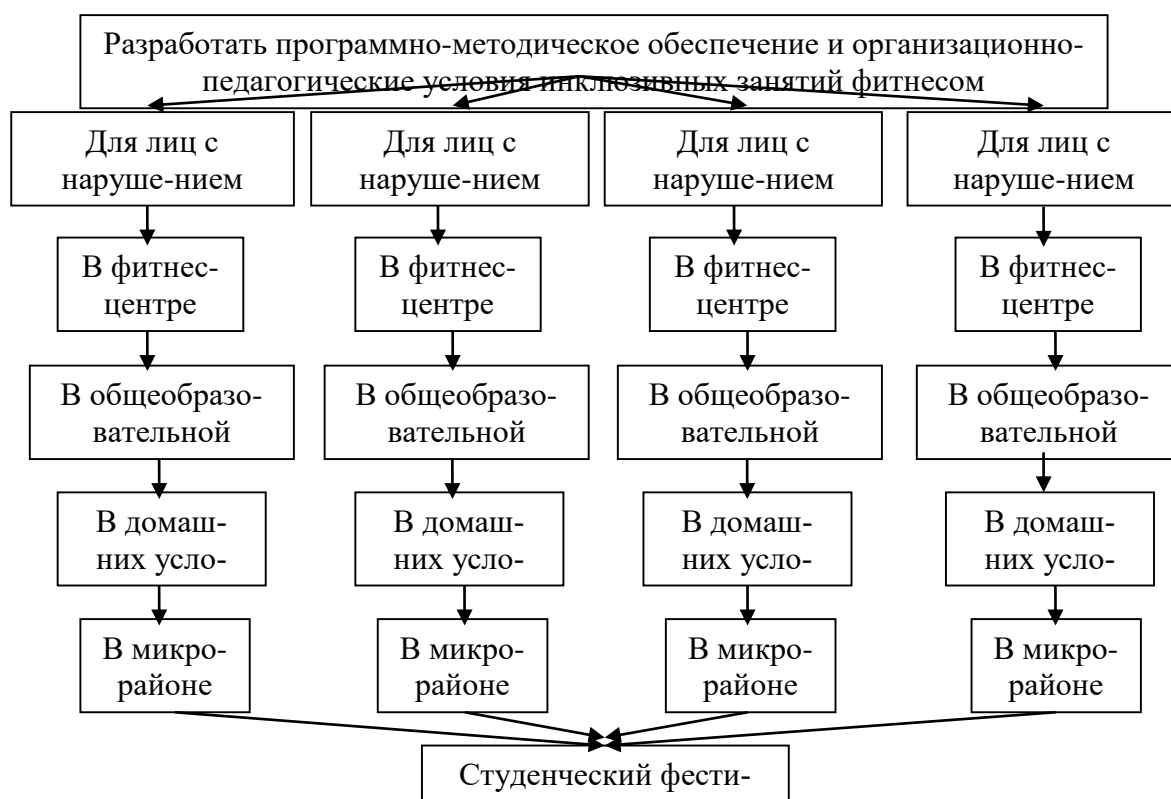


Рис. 2. Дерево целей проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

Диаграмма Ганта для проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

Этапы и виды работ по проекту	Сроки выполнения проекта (месяц/учебные недели)																
	февраль				март				апрель					май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Инициация проекта																	
Маркетинг проблем АФК	и																
Маркетинг возможностей фитнеса	и																
Маркетинг инклюзивных занятий	и																
"Мозговой штурм"		и															
Формулировка идеи и цели проекта		и															
Формирование команд		и															
SWOT-анализ проекта			и														
Модель и краткое описание проекта и продукта			и														
Планирование проекта																	
Определение основных этапов проекта				п													
"Дерево целей" проекта				п													
Диаграмма Ганта проекта				п													
Текущий план проекта				п	п												
Матрица распределения ответственности проекта					п												
Идентификация и трансформация рисков проекта					п												
Бизнес-план проекта						п											
Регистрация проекта на сайте АИС "Студент СурГУ"				п													
Исполнение проекта																	
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в фитнес-центре						в	в	в									
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в школе							в	в	в								
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в домашних условиях								в	в	в							
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в микрорайоне									в	в	в						

Разработка сценариев занятий							в	в	в	в	в	в						
Создание видеозаписей занятий								в	в	в	в	в	в					
Разработка сценария фестиваля "Фитнес для всех"														в				
Работа на сайте АИС "Студент СурГУ"					в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в		
Завершение проекта																		
Подготовка презентации																	з	
Проведение студенческого фестиваля "Фитнес для всех"																		з
Обобщение материалов команд для лиц с нарушением зрения, слуха, ОДА и интеллекта																	з	
Защита командами проектов																		з

Матрица распределения ответственности проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

Этапы и виды работ по проекту	Сроки выполнения проекта (месяц/учебные недели)																	
	февраль				март				апрель					май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Инициация проекта																		
Маркетинг проблем АФК	ч																	
Маркетинг возможностей фитнеса	ч																	
Маркетинг инклюзивных занятий	ч																	
"Мозговой штурм"		тч																
Формулировка идеи и цели проекта		тч																
Формирование команд		тр																
SWOT-анализ проекта			тч															
Модель и краткое описание проекта и продукта			тр															
Планирование проекта																		
Определение основных этапов проекта				тч														
"Дерево целей" проекта				тр														
Диаграмма Ганта проекта				тр														
Текущий план проекта				т	р													

Матрица распределения ответственности проекта						р	ч												
Идентификация и трансформация рисков проекта						т	р												
Бизнес-план проекта								тр											
Регистрация проекта на сайте АИС "Студент СурГУ"						р													
Исполнение проекта																			
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в фитнес-центре							р	р	р	ч									
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в школе								р	р	р	ч								
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в домашних условиях									р	р	р	ч							
Програм.-методич. обеспеч. и организац.-педагог. условия занятий в микрорайоне										р	р	р	ч						
Разработка сценариев занятий							р	р	р	р	р	р	р	ч					
Создание видеозаписей занятий								р	р	р	р	р	р	р	ч				
Разработка сценария фестиваля "Фитнес для всех"																	т	р	
Работа на сайте АИС "Студент СурГУ"							р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	ч
Завершение проекта																			
Подготовка презентации																		р	
Проведение студенческого фестиваля "Фитнес для всех"																			р
Обобщение материалов команд для лиц с нарушением зрения, слуха, ОДА и интеллекта																		р	т
Защита командами проектов																			р

т - тьютор, р - руководитель команды, ч - члены команды

Управление рисками проекта "Инклюзивный фитнес - фитнес для всех"

Риски и их трансформация			
Внутренние риски		Внешние риски	
Риски	Трансформация рисков	Риски	Трансформация рисков
Существуют сложности учета противопоказаний для использования отдельных направлений фитнеса	Использовать не направление в целом, а его элементы. Трансформировать сами упражнения.	Возможны сложности с архитектурной и информационной доступностью фитнес центров	Провести анализ архитектурной и информационной доступности фитнес центров с обсуждением информации в компетентных органах
Существует опасность потери интереса к занятиям у здоровых	Шире использовать игры. Проводить совместные соревнования. Использовать разные и.п., дозировку. Использовать упр. в парах.	Оплата абонемента может быть для инвалида проблемной	Использовать льготные абонементы, спонсорскую поддержку
Существуют сложности регламентации нагрузки при совместных занятиях	Рассчитывать для каждого пороговой, тренировочный и пиковый пульс.	Возможны проблемы с наличием подготовленных кадров	Провести курсы повышения квалификации по АФК на базе университета,
Существуют архитектурные ограничения при занятиях дома	Подбирать упр. и количество занимающихся с учетом площадей, использовать упр. в парах, по возможности заниматься на открытом воздухе	Существуют проблемы с доставкой лиц с ОВЗ к местам занятий	Рассмотреть возможность выделения специализированного транспорта
Существуют ограничения с обеспечением инвентарем в домашних условиях	Подбирать элементы фитнеса с минимальным использованием инвентаря	Возможно сопротивление некоторых владельцев фитнес центров	Популяризировать центры, оказывающие инклюзивные услуги
Существуют сложности низкой подготовки лиц с ОВЗ	Выделять вводный период для создания необходимого уровня подготовки	Существуют проблемы природно-климатического характера	В неблагоприятные периоды использовать фитнес центры по месту жительства
Кто должен организовывать совместные с родственниками занятия на дому?	Возможно использование волонтеров, инструкторов, видеозанятий	Трудности реализации проекта в период пандемий	Использовать в такие периоды видеозанятия
Недостаточная подготовка инициаторов проекта	Продолжить проект на старших курсах, расширить самоподготовку, использовать онлайн-курсы		

Отчет практиканта о прохождении учебной практики

(с указанием степени достаточности теоретической и практической подготовки для прохождения практики, ее основного содержания, качества выполненных работ, выявленных трудностей и проблем, способов их преодоления)

Подпись практиканта _____ (_____)

« ____ » _____ 20 ____ г.