

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПІДГОТОВКИ  
ТА ЗАХИСТУ МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ**

**для магістрів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
освітньо-професійної програми Середня освіта. Фізична культура**

*Автори-упорядники:*

Н. О. Белікова, Н. А. Деделюк, С. П. Козіброцький, О. Г. Томащук

Луцьк – 2024

УДК 378.14:796

ББК 74.480.26

М 54

*Рецензенти:*

завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
**О. Я. Андрійчук**

декан факультету початкової освіти та фізичної культури  
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради,  
доктор педагогічних наук, Заслужений учитель України  
**Н. Г. Денисенко**

*Рекомендовано до друку науково-методичною комісією  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки  
(протокол № 10 від 12.06.2024 р.)  
та науково-методичною радою ВНУ імені Лесі Українки  
(протокол № 1 від 25.09.2024 р.)*

**М 54** **Методичні рекомендації** до підготовки та захисту магістерських робіт для магістрів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) освітньо-професійної програми Середня освіта. Фізична культура / авт.-упор. Н. О. Белікова, Н. А. Деделюк, С. П. Козіброцький, О. Г. Томащук; ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 48 с.

У методичних рекомендаціях розкрито зміст найважливіших вимог, що висуваються до наукового рівня кваліфікаційних (магістерських) робіт. Наведено методичні поради стосовно оформлення здобутих наукових результатів та систематизовану добірку відповідних довідкових матеріалів. Викладено методику проведення дослідження, написання, оформлення та захисту кваліфікаційних робіт. Видання призначене для викладачів та магістрантів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійною програмою Середня освіта. Фізична культура.

УДК 378.14:796

ББК 74.480.26

© Белікова Н. О., Деделюк Н. А., Козіброцький С. П., Томащук О. Г., 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА НАПИСАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	6
1.1. Етапи написання кваліфікаційної роботи.....	6
1.2. Структура та оформлення кваліфікаційної роботи.....	7
1.3. Зміст кваліфікаційної роботи.....	12
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА ТА ПРОЦЕДУРА ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	28
2.1. Керівництво магістерською роботою та її рецензування.....	28
2.2. захист кваліфікаційної роботи.....	29
2.3. Оцінювання кваліфікаційної роботи.....	32
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ.....	32
ДОДАТКИ.....	37

## ВСТУП

**Магістр** – це освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти (науковою установою) у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми.

**Кваліфікаційна (магістерська) робота** – самостійно виконана науково-дослідна робота здобувача освіти, головною метою і змістом якої є наукові дослідження з новітніх питань теоретичного або прикладного характеру у сфері фізичного виховання, рекреації і дидактичних проблем фізичної культури. Кваліфікаційною роботою здобувач освіти завершує навчальну та наукову підготовку у закладі вищої освіти. Вона повинна засвідчити професійну зрілість випускника, виявити його загальнонаукову та спеціальну підготовку, вміння застосовувати здобуті знання для розв'язання конкретних наукових та практичних завдань за профілем підготовки. Через кваліфікаційну роботу здобувач освіти доводить рівень власної кваліфікації, уміння здійснювати науковий пошук і самостійно вирішувати наукові та практичні проблеми.



Рис. 1. Основні вимоги до кваліфікаційної роботи

**Метою** написання кваліфікаційної роботи є перевірка рівня підготовленості здобувачів освіти до застосування системи теоретичних знань і практичних навичок, здобутих у процесі всього періоду навчання при розв'язанні конкретних педагогічних, організаційних, освітніх задач у професійній та дослідницькій діяльності.

**Виконання кваліфікаційної роботи передбачає:**

- ✓ систематизацію, закріплення та поглиблення теоретичних і практичних знань зі спеціальності Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми Середня освіта. Фізична культура, формування навичок застосування цих знань під час розв'язання конкретних науково-методичних і науково-технічних задач;
- ✓ розвиток навичок самостійної науково-дослідної роботи й оволодіння методикою теоретичних, експериментальних та науково-практичних досліджень, використаних під час виконання кваліфікаційної роботи;
- ✓ набуття досвіду з аналізу отриманих результатів досліджень, формулювання нових висновків і положень, набуття досвіду з їх прилюдного захисту.

Тематика кваліфікаційних робіт повинна бути актуальною, їх науковий рівень за своїм змістом повинен відповідати сучасному стану і перспективам розвитку сфери фізичного виховання, рекреації і дидактичних проблем фізичної культури. Вибір, формулювання та обґрунтування теми дослідження є найвідповідальнішим етапом у процесі підготовки та написання кваліфікаційної роботи.

Орієнтовний **перелік тем кваліфікаційних робіт** формується кафедрою теорії фізичного виховання та рекреації (додаток А), оновлюється кожного навчального року та затверджується рішенням вченої ради факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Тематика пропонується магістрам на початку навчального року. Їм надається право запропонувати свою тему з обґрунтуванням доцільності її розробки. У таких випадках перевагу надають темам, які безпосередньо пов'язані з місцем майбутньої професійної діяльності випускника. Тема кваліфікаційної роботи може бути логічним продовженням курсової роботи. *Довільна зміна здобувачем освіти теми своєї роботи не допускається.*

Основними критеріями вибору теми кваліфікаційної роботи є:

- ✓ актуальність, елементи новизни і її перспективність;
- ✓ ступінь вивчення теми попередниками;
- ✓ наявність доступної для здобувача освіти і достатньої для розкриття теми джерельної бази;
- ✓ можливість виконання теми на кафедрі теорії фізичного виховання та рекреації;
- ✓ зв'язок теми з конкретними науковими планами та довгостроковими програмами кафедри теорії фізичного виховання та рекреації;
- ✓ особисті наукові інтереси здобувача освіти.

# РОЗДІЛ 1

## МЕТОДИКА НАПИСАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

### 1.1. Етапи написання кваліфікаційної роботи

Написання кваліфікаційної роботи розпочинається з вибору теми. Після вибору теми здобувач освіти одержує настановну консультацію від наукового керівника, який знайомить його з вимогами щодо підготовки та захисту кваліфікаційної роботи; надає допомогу щодо розробки календарного плану-графіку на весь період виконання дослідження (від вибору теми до захисту роботи); слідкує за ходом написання роботи, контролює своєчасне подання роботи до захисту.

Організаційно процес написання кваліфікаційної роботи складається з декількох етапів (рис. 2).



Рис. 2. Етапи написання кваліфікаційної роботи

Календарний план роботи дисциплінує здобувача освіти, лімітуючи час на виконання окремих етапів (додаток Б). Безпосередній контроль за виконанням кваліфікаційної роботи відповідно до календарного плану здійснює науковий керівник. Він інформує кафедру теорії фізичного виховання та рекреації про хід виконання здобувачем освіти кваліфікаційної роботи і зазначає, як він справляється з роботою, які у нього виникли труднощі та яких заходів потрібно вжити для їх подолання. Кафедра має право не пізніше ніж за 20 днів до початку атестації рекомендувати відсторонення здобувача освіти від виконання роботи, якщо вона не буде виконана вчасно з причин його неорганізованості чи недисциплінованості, що обов'язково фіксується в рішенні кафедри. Це є підставою для порушення клопотання про відрахування здобувача освіти за невиконання навчального плану.

## 1.2. Структура та оформлення кваліфікаційної роботи

*Кваліфікаційна робота* повинна містити:

- ❖ Титульний аркуш
- ❖ АНОТАЦІЮ (до 120 слів українською та англійською мовами)
- ❖ ЗМІСТ
- ❖ ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ (за необхідності)
- ❖ ВСТУП (2-4 сторінки)
- ❖ РОЗДІЛ 1. СТАН ПИТАННЯ (за результатами опрацювання інформаційних джерел) (15-20 сторінок)
- ❖ РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ (3-8 сторінок)
- ❖ РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГРУНТУВАННЯ (20-25 сторінок)
- ❖ ВИСНОВКИ (2-3 сторінки)
- ❖ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (за необхідності)
- ❖ СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ (45-50 найменувань)
- ❖ ДОДАТКИ (за необхідності)
- ❖ Акт впровадження результатів дослідження (за наявності)

Обсяг кваліфікаційної роботи зі списком використаних джерел і додатками повинен складати до 50 сторінок. Робота подається до захисту у переплетеному вигляді.

**Основний текст роботи** друкується з одного боку аркуша формату А4 з міжрядковим інтервалом 1,5, шрифтом Times New Roman, розмір шрифту – 14.

Абзацний відступ – 1,25 мм. Текст необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – 30 мм, верхній, нижній – 20 мм, правий – 10 мм. Нумерація сторінок – праворуч зверху, без крапки в кінці.

При написанні кваліфікаційної роботи потрібно користуватися усталеною лексикою, наявною в академічних словниках, дотримуватися прийнятої наукової термінології, умовних символів та скорочень, уникати діалектизмів, засобів художньої літератури, нових іншомовних запозичень тощо.

Текст основної частини кваліфікаційної роботи поділяють на **розділи, підрозділи**, пункти та підпункти.

Заголовки структурних частин «ЗМІСТ», «ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до тексту. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з кількох речень, їх розділяють крапкою. Заголовки пунктів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу. Відстань між заголовком (за винятком заголовка пункту) та текстом повинна дорівнювати 3-4 інтервалам.

Кожна структурна частина роботи починається з нової сторінки (крім назв підрозділів і пунктів у межах розділу).

**Нумерацію** сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, малюнків, таблиць, формул подають арабськими цифрами без знака №.

Першою сторінкою кваліфікаційної роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Такі структурні частини кваліфікаційної роботи, як «ЗМІСТ», «ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» не мають порядкового номера. Інші розділи, підрозділи, пункти, підпункти нумерують арабськими цифрами. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ», після номера крапку не ставлять, потім з нового рядка друкують заголовок розділу. Підрозділи повинні мати порядкову нумерацію в межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу й порядкового номера підрозділу, відокремленого крапкою. Після номера підрозділу (підпункту) ставлять крапку (наприклад: 1.1.; 1.3.; 1.2.4.).



Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапку. У кінці номера повинна стояти крапка, наприклад: «1.3.2.» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок пункту.

Всі аркуші, на яких розміщені згадані структурні частини, нумерують звичайно. Рисунки і таблиці, розміщені на окремих сторінках, включають до загальної нумерації сторінок документа.

**Ілюстрації** (креслення, рисунки, графіки, схеми, діаграми, фотознімки) потрібно розташовувати безпосередньо після тексту, де вони згадуються вперше, або на наступній сторінці. На всі ілюстрації повинні бути посилання у тексті. Якщо ілюстрації створені не автором роботи, необхідно зробити певні посилання, дотримуючись вимог чинного законодавства щодо авторських прав.

Ілюстрації повинні мати назву, яку розташовують безпосередньо під *зображенням*. За необхідності під ілюстрацією розміщують пояснювальні дані (підписуночний надпис). Ілюстрації позначаються словом «Рисунок...», яке разом із назвою ілюстрації розташовують після пояснювальних даних. Наприклад: «Рисунок 3.2. Діаграма розвитку...» або «Рис. 3.2. Діаграма розвитку...».

Ілюстрації потрібно нумерувати арабськими цифрами порядковою нумерацією в межах розділу, за винятком ілюстрацій, наведених у додатках. Номер ілюстрації складається з номера розділу та порядкового номера ілюстрації, відокремлених крапкою, наприклад, другий рисунок третього розділу позначається як «Рисунок 3.2» або «Рис. 3.2». Посилання на ілюстрації роботи вказують порядковим номером ілюстрації, наприклад, «Рис. 1.2».

**Таблиці.** Цифровий матеріал здебільшого оформлюють у вигляді таблиць.

Таблицю слід розташовувати безпосередньо після тексту, у якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці. На всі таблиці повинні бути посилання у тексті.

Таблиці потрібно нумерувати арабськими цифрами порядковою нумерацією в межах розділу (за винятком додатків). Номер таблиці складається з номера розділу й порядкового номера таблиці, відокремлених крапкою. Наприклад: друга таблиця третього розділу позначається як «Таблиця 3.2».

Слово «Таблиця» вказують один раз праворуч над першою частиною таблиці. Якщо таблиця переходить на наступну сторінку, то над іншими частинами пишуть «Продовження таблиці» із зазначенням номера.

Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею і друкують симетрично до тексту. Назву і слово «Таблиця» починають з великої літери. Назву не підкреслюють. Заголовки таблиці починають з великої літери, а підзаголовки – з малої, якщо вони становлять одне речення із заголовком. Підзаголовки, які мають самостійне значення, пишуть з великої літери. У кінці заголовків і підзаголовків таблиць крапки не ставлять.

Таблицю з великою кількістю рядків можна переносити на інший аркуш. При перенесенні таблиці на інший аркуш (сторінку) назву вміщують тільки над її першою частиною.

На всі таблиці повинні бути посилання в тексті, при цьому слово «таблиця» в тексті пишуть скорочено, наприклад: «...у табл. 1.» У повторних посиланнях на таблиці та ілюстрації треба вказувати скорочено слово «дивись», наприклад: «див. табл. 1.3».

**Формули** та рівняння розташовують безпосередньо після тексту, у якому вони згадуються, посередині сторінки. Вище й нижче кожної формули повинно бути залишено не менше одного вільного рядка.

Формули та рівняння у тексті слід нумерувати порядковою нумерацією в межах розділу. Номер формули або рівняння складається з номера розділу й порядкового номера формули (рівняння), відокремлених крапкою. Наприклад: третя формула першого розділу позначається як «(1.3)». Номер формули зазначають на рівні формули в дужках у крайньому правому положенні у рядку.

Пояснення значень кожного символу й числового коефіцієнта потрібно давати з нового рядка. Перший рядок пояснень починають з абзацу словом «де» без двокрапки. Посилання на формули вказують порядковим номером формули в дужках, наприклад «... у формулі (2.1)».

У **додатках** розміщують матеріал, який не може бути послідовно розташований в основній частині через великий обсяг, суто технічний характер або внаслідок неможливості способу відтворення (викладений на папері іншого формату). У додатки можуть бути внесені окремі ілюстрації, таблиці, схеми тощо.

Додатки потрібно оформлювати як продовження кваліфікаційної роботи на подальших сторінках, розташовуючи відповідно до появи посилань на них у тексті. Додатки повинні мати спільну з рукописом наскрізну нумерацію сторінок.

Додатки позначають послідовно великими літерами українського алфавіту, за винятком Г, І, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь. Наприклад: Додаток А; Додаток Б. Якщо у тексті один додаток, то він позначається як Додаток А.

Ілюстрації, таблиці, формули та рівняння, що є у тексті додатків, нумерують у межах кожного додатка. Наприклад: третій рисунок Додатка А позначається як «Рисунок А.3» тощо.

### **Загальні правила цитування та посилання на використані джерела.**

При написанні кваліфікаційної роботи студент повинен давати посилання на джерела, матеріали або окремі результати, які наводяться в дослідженні та вивченню яких присвячена робота. Такі посилання дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг.

Посилатися потрібно на останні видання публікацій. На більш ранні видання можна посилатися лише в тих випадках, коли в них наявний матеріал, який не включено до останнього видання.

Посилання подаються у тексті роботи у квадратних дужках – [14, с. 20], де перша цифра – номер джерела у списку літератури, а друга – номер сторінки.

Запозичені висловлювання обов'язково беруть у лапки (оформлювати у вигляді цитати) та посилатися на першоджерело. Порушення цих вимог може призвести до кваліфікації дій автора як плагіату й до недопуску роботи до захисту.

#### Наприклад:

Цитата в тексті: «... автори визначають поняття «фізична культура» як «частину загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини» [32, с. 5].

#### Відповідний опис у переліку посилань:

Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 : Збірник наук. праць до 10-річчя АПН України. Харків: ОВС, 2002. С. 301–309.

Науковий етикет вимагає точно відтворювати цитований текст. Пряме цитування конкретного джерела не повинно перевищувати 1–2 абзаців. Кількість прямих цитат на одній сторінці роботи не повинна перевищувати 2–3. Не потрібно подавати цитати у висновках.

Загальні вимоги до цитування такі:

а) текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в тій граматичній формі, у якій він поданий у джерелі, із збереженням особливостей авторського написання. Наукові терміни, запропоновані іншими авторами, не

виділяються лапками, за винятком тих, які викликали загальну полеміку. У цих випадках використовується вираз «так званий»;

б) цитування повинне бути повним, без довільного скорочення авторського тексту і без перекручень думок автора. Пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні не допускається;

в) кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело;

г) при непрямому цитуванні (переказі, викладі думок інших авторів своїми словами) потрібно бути гранично точним у викладенні думок автора, коректним щодо оцінювання його результатів і давати відповідні посилання на джерело;

д) цитування не повинно бути ні надмірним, ні недостатнім.

Коли студент наводить думки різних авторів, у кінці абзацу у квадратних дужках потрібно вказати порядкові номери джерел, на які посилається автор, у списку літератури.

*Наприклад:*

Учені вважають, що проблема розвитку фізичної культури як соціального феномена нерозривно пов'язана з проблемою формування фізичної культури особистості... [5; 14; 38].

***Перед тим, як віддрукувати кінцевий варіант роботи, вона детально перевіряється здобувачем освіти і науковим керівником.***

### **1.3. Зміст кваліфікаційної роботи**

**Титульний аркуш** кваліфікаційної роботи містить найменування закладу вищої освіти, кафедри, де виконувалась робота; прізвище, ім'я, по-батькові автора роботи; назву наукової роботи; код і назву спеціальності, назву освітньої програми; прізвище, ім'я, по-батькові наукового керівника, його науковий ступінь і вчене звання; позначку з рекомендацією кафедри до захисту; місто і рік виконання (додаток В).

**АНОТАЦІЯ** (українською та англійською мовами) подається на другій сторінці кваліфікаційної роботи і містить коротку інформацію про її зміст із зазначенням ключових слів. Англійською мовою також подається прізвище та ініціали студента і назва кваліфікаційної роботи (додаток Д).

**ЗМІСТ** подають після анотації. Він містить найменування та номери початкових сторінок вступу, усіх розділів, підрозділів та пунктів, висновків, списку використаних джерел, додатків (додаток Ж).

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ** вводиться, якщо в роботі вжита специфічна термінологія, маловідомі скорочення, нові символи тощо. Перелік друкується двома колонками, у яких, ліворуч за абеткою наводять скорочення, праворуч – їх детальну розшифровку. Якщо спеціальні терміни, символи, позначення і таке інше повторюється менше трьох разів, перелік не складають, а їх розшифрування наводять у тексті при першому згадуванні.

**ВСТУП** включає актуальність теми, мету і завдання дослідження, об'єкт і предмет дослідження, методи дослідження, практичне значення отриманих результатів, структуру та обсяг роботи, апробацію результатів дослідження (за необхідності). Обсяг вступу не повинен перевищувати 2-4 сторінки.

**Актуальність теми.** Шляхом критичного аналізу та порівняння з відомими вже підходами до розв'язання проблеми обґрунтовують актуальність та доцільність роботи для розвитку сфери фізичного виховання, рекреації та дидактичних проблем фізичної культури.

Якщо робота виконується у системі досліджень кафедри, коротко визначається зв'язок вибраного напрямку із галузевими, державними планами та програмами.

**Мета дослідження** – це кінцевий науковий результат, якого прагне досягти автор роботи у процесі власного дослідження. Вона пов'язана з об'єктом і предметом дослідження та визначає головний напрямок вирішення проблеми.

Наприклад: **Мета дослідження** полягає у розробці та виявленні ефективності методики розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків 15-16 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Завдання дослідження** – це конкретні шляхи, засоби досягнення поставленої мети. Вони можуть складатися з наступних компонентів:

- Вирішення певних теоретичних питань, які входять до загальної проблеми дослідження.
- Всебічне вивчення практики вирішення цієї проблеми, виявлення її загальних особливостей та сучасного стану.
- Обґрунтування необхідної системи заходів щодо вирішення цієї проблеми.
- Експериментальна перевірка запропонованої системи заходів щодо її ефективності для досягнення максимально важливих у конкретних умовах результатів вирішення цієї проблеми.

**Наприклад: Завдання дослідження:**

1. Схарактеризувати методичні підходи до розвитку сили у юнацькому віці.
2. Визначити рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу у юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості.
3. Розробити методику розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості.
4. Визначити ефективність впливу авторської методики на розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Об'єкт дослідження** – це процес або явище, яке породжує проблемну ситуацію.

**Наприклад: Об'єкт дослідження** – силова підготовка юнаків 15-16 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Предмет дослідження** міститься в межах об'єкта і становить частину від цілого (тобто об'єкта). Об'єкт і предмет співвідносяться як загальне і часткове. В об'єкті виділяється та його частина, яка й стане предметом дослідження. Саме на предмет спрямована увага автора, оскільки він має визначити назву роботи.

**Наприклад: Предмет дослідження** – методика розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків 15-16 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Методи дослідження.** Автор подає перелік використаних для досягнення сформульованої у роботі мети методів дослідження. Перераховувати їх потрібно коротко, визначаючи, що досліджували тим чи іншим методом.

**Наприклад: Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; *педагогічні:* педагогічне тестування рівня розвитку сили; педагогічний експеримент; *соціологічні:* анкетування, бесіда; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Потрібно подати відомості про використання результатів роботи або рекомендації щодо їх використання із зазначенням певної галузі, теоретичного або практичного навчального курсу; висвітлити практичне застосування отриманих результатів або рекомендації щодо їх використання. Зазвичай, впровадження оформлюється актом, підписаним представниками організацій, які використовують впроваджені матеріали.

**Наприклад: Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці методичних рекомендацій щодо розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Апробація результатів** та публікації. Якщо автор брав участь у наукових конференціях, семінарах, засіданнях наукового гуртка із оголошенням

результатів своєї роботи та має цьому підтвердження (опубліковані тези, статті або програму конференції за темою роботи), то слід зазначити їх назву, рік та місце проведення, а також вказати публікації із теми дослідження.

**Структура та обсяг роботи.** У цьому пункті необхідно подати перелік структурних елементів роботи, обґрунтувати послідовність їх викладу, вказати обсяг тексту, кількість ілюстративного матеріалу та джерел використаної літератури.

*Наприклад:* **Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 50 сторінках тексту, ілюстрована 5 таблицями та 5 рисунками, бібліографічний покажчик вміщує 45 джерел.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА.** Складається з розділів, підрозділів, пунктів та підпунктів. Структура основної частини роботи повинна розкривати реалізацію завдань кваліфікаційної роботи. Основна частина включає:

◆ **РОЗДІЛ 1 (СТАН ПИТАННЯ)** – включає результати теоретичного аналізу проблеми дослідження. У цьому розділі доцільно висвітлити питання щодо сучасного погляду на (залежно від вибору теми дослідження): *теоретико-методологічні проблеми фізичного виховання школярів та студентів; розвиток психофізичних якостей дітей та молоді в процесі фізичного виховання; формування фізичного, психічного і морального здоров'я дітей та молоді у процесі фізичного виховання; фізичне виховання дітей та молоді у спеціальних медичних групах; теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення; програмно-нормативні та кадрові проблеми фізичного виховання в Україні; методичні засади позаурочної та позааудиторної роботи з фізичної культури тощо.*

Цей розділ за структурою повинен мати кілька підрозділів. Така структура дає можливість класифікувати підбір літературних джерел та робити ускладнений аналіз проблеми дослідження.

*Наприклад:*

**РОЗДІЛ 1. ФАКТОРИ МОТИВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

- 1.1. Виховання особистої фізичної культури школярів
- 1.2. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом
- 1.3. Психологічні особливості мотиваційної діяльності підлітків

Висновки до розділу 1

Цей розділ закінчують коротким висновком, у якому узагальнюють основні положення, на яких хотів би наголосити автор (**Висновки до розділу 1**).

## ◆ РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Після визначення завдань роботи необхідно підібрати найбільш інформативні **методи дослідження** та детально їх описати. Якщо у дослідженні була використана апаратура, потрібно описати методику її використання.

У зв'язку з тим, що кваліфікаційна робота передбачає необхідність проведення дослідження, вона вимагає від здобувача освіти оволодіння конкретними методами наукового дослідження. Знайомство з ними відбувається під час вивчення освітніх компонентів «Основи науково-дослідної роботи», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка», «Психологія фізичної активності» освітнього ступеня «бакалавр» та «Методологія та організація науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі», «Теорія і методика навчання фізичної культури у закладах освіти» «Фізичне виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти» освітнього ступеня «магістр».

Найважливішими методами, що використовуються під час виконання кваліфікаційних робіт, є такі: аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел з проблем дослідження (документальних, архівних та ін.); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; експертне оцінювання; хронометраж; анкетування; тестування; бесіда та інтерв'ю; методи визначенні розвитку рухових якостей (контрольні тестування); медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

**Вивчення літературних джерел** – підготовчий етап роботи над проблемою дослідження, необхідний для створення ґрунтовної документальної бази наукової роботи. Потрібно вивчити всі літературні джерела, що стосуються даного напрямку дослідження, та виявити такі основні моменти: постановку теми, її історію, ступінь вивченості, методологію дослідження.

**Аналіз архівних і документальних матеріалів.** Ще одним важливим методом збору фактичних даних є вивчення педагогічної документації та архівних матеріалів: навчальних планів і програм, класних журналів успішності, медичних карточок, планів і щоденників тренування, протоколів змагань, статистичних матеріалів і ін. В цих документах фіксуються численні об'єктивні дані, які допомагають встановити ряд характеристик, причинні зв'язки, виявити деякі залежності і ін.



Спостереження – цілеспрямоване, безпосереднє сприйняття процесів, явищ, об'єктів за допомогою органів чуття. Основною рисою спостереження є невтручання дослідника у перебіг спостережуваних подій (явищ). Ця властивість надає йому ряд переваг, але має і недоліки в порівнянні з іншими методами психолого-педагогічних досліджень. Він вимагає від дослідника визначення конкретних завдань і вибору адекватних об'єктів для спостереження, розроблення чіткої програми і умов її проведення, визначення способу проведення і фіксації інформації (протокол проведення, відеозапис, фотореєстрація), встановлення характеру опрацювання і аналізу результатів спостереження.

Об'єктами педагогічного спостереження можуть бути лише ті сторони фізичного виховання, які можна фіксувати не порушуючи навчально-виховного процесу навчання і виховання.

До можливих об'єктів педагогічного спостереження можна віднести: завдання навчання і виховання; засоби фізичного виховання, їх місце в занятті (наприклад, комплекси фізичних вправ); методи навчання і виховання (наприклад, методи слова і показу, інтервальний метод тренування); поведінка учнів і вчителя; характер і величину тренувального навантаження; деякі елементи техніки виконання рухів; тактичні дії; величини просторових пересувань спортсменів або приладів (довжину розбігу, дальність польоту диска); кількісну сторону процесу (число гребків плавця, число кроків бігуна).

**Хронометрування.** Визначення часу, який затрачується на виконання яких-небудь дій, і його графічне зображення складають основний зміст хронометрування і хронографування. Хронометрування використовується і як самостійний метод дослідження (наприклад, при узагальненні досвіду роботи кращих вчителів) і як допоміжний до інших методів (наприклад, в педагогічному експерименті, який визначає порівняльну ефективність методів вивчення рухових дій, воно необхідно для встановлення часу, який затрачається на засвоєння підвідних вправ).

Результати хронометрування діяльності учнів дозволяють судити з якоюсь часткою ймовірності і про діяльність вчителя. Але хронометрувати можна і діяльність тільки вчителя (це залежить від завдань досліджень), хоча це більш складно: в діяльності вчителя протягом всього уроку немає перерви, тому

досліднику приходиться працювати з великим напруженням. Краще, коли ведеться одночасний хронометраж в діяльності учнів і діяльності вчителя. Порівняльний аналіз отриманих хронограм дає найбільш об'єктивну картину.

Для визначення загальної і моторної щільності уроку хронометруються наступні види діяльності учнів: виконання фізичних вправ; слухання пояснень і спостереження за показом вправ, демонструванням наочних посібників; відпочинок, чекання учнями чергового виконання завдання; дії з організації заняття; простої (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Протокол хронометрування загальної та моторної щільності уроку**

	Виконання фізичних вправ	Слухання і спостереження	Відпочинок	Дії по організації	Простої	Примітки

Загальний час, який затрачено на урок (або окрему його частину), приймається за 100%, відносно яких і вираховуються процентні величини.

$$\text{Загальна щільність уроку} = ((45\text{-час простою})/45) \cdot 100$$

$$\text{Моторна щільність уроку} = (\text{час виконання фізичних вправ}/45) \cdot 100$$

У психолого-педагогічних та соціологічних дослідженнях часто виникає необхідність в інформації про такі явища та процеси, які недоступні прямому спостереженню. Наприклад інформація про мотиви, інтереси, схильності, життєві плани, структуру відносин в учбових та спортивних колективах та ін. Отримати таку інформацію можна з допомогою опитування. До методів опитування входить *анкетування, інтерв'ю та бесіда*.

*Анкетування* – це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети. Воно є найпоширенішим способом опитування, оскільки:

- доступне основній масі дослідників, які не мають великого педагогічного життєвого і наукового досвіду, не здатні швидко і легко вступати в контакт з людьми;
- дозволяє охопити велику кількість людей;

– дозволяє методами математичної статистики опрацьовувати отримані результати.

Анкета повинна мати три частини: вступна, основна та демографічна.

Вступна частина представляє собою звернення до респондентів у якому вказуються:

– заклад, який веде дану тему дослідження і від імені якого виступає дослідник;

– завдання дослідження, теоретичне і практичне значення вирішуваних завдань;

– роль кожного респондента в рішенні поставлених завдань;

– завірення про повну анонімність відповідей респондента (ім'я опитуваного не повинно фігурувати в повідомленнях та публікаціях дослідника);

– правила заповнення анкети;

– завірення у готовності вислати результати дослідження респонденту, якщо він цього побажає;

– спосіб повернення анкети досліднику.

До змісту вступної частини висувають три основні вимоги: вона повинна бути ясною для будь-якого респондента, повинна викликати бажання відповідати на поставлені питання і в той же час бути максимально короткою.

Основна частина складається з набору питань, відповіді на які покликані дати вирішення завдань дослідження. Розробка цієї частини є найбільш складною та відповідальною.

Враховуючи психологію респондента, науковці розробили трьохступеневу форму основної частини.

Перша третина питань призначена для того, щоб зацікавити респондентів і втягнути їх в роботу. Питання цієї частини повинні відрізнятися порівняною простотою та в значній мірі торкатися фактів, подій.

Друга третина запитань спрямована на вирішення головних завдань дослідження і стосується, як правило, мотивів, думок, оцінок. Саме тому подібні питання є найбільш складними для респондентів.

Остання третина включає питання, які деталізують відповіді на попередню частину питань, а також контрольні питання та питання, які вимагають індивідуальної думки респондента. Дослідження показують, що на питання, які вимагають індивідуальної думки, респонденти найбільш правдиво відповідають в кінці анкети.

Демографічна частина анкети складається з питань, які визначають паспортну характеристику респондента: прізвище, стать, вік, спортивну кваліфікацію і т.д. Ця частина анкети найбільш лаконічна та проста для заповнення. Основне значення її полягає у тому, щоб сприяти кількісному аналізу зібраного матеріалу та визначенню репрезентативності матеріалу.

*Інтерв'ю* – це метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на питання, які усно задаються дослідником.

*Бесіда* – це спосіб отримання інформації шляхом двохстороннього або багатостороннього обговорення питання, яке цікавить дослідника.

**Педагогічний експеримент.** Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження, є заплановане втручання дослідника в явище, яке вивчається.

*Педагогічний експеримент* – це науково поставлений дослід перетворення педагогічного процесу в точно визначених умовах. На відміну від методів, які лише реєструють те, що уже існує, експеримент в педагогіці має творчий характер. Педагогічний експеримент створює можливість для подібного відтворення явищ, що вивчаються.

В експерименті отримуються наукові факти шляхом передбаченого створення необхідних згідно завдань дослідження умов, які по можливості виключають побічні впливи на кінцевий результат, а також шляхом повторного відтворення явища, що вивчається, і його вимірювання (оцінки).

Загальних норм тривалості педагогічного експерименту не існує. Вона визначається в кожному конкретному випадку в залежності від завдань дослідження, від складності питання яке ми вирішуємо. В теорії і практиці досліджень виділяють декілька видів педагогічних експериментів. Відповідно

до мети, яку ставить дослідник, може бути застосований констатувальний або формувальний (перетворювальний) експеримент.

*Констатувальний експеримент* допускає перевірку вже наявних знань про той чи інший факт, явище.

*Формувальний експеримент* передбачає розробку нового у науці та практиці педагогічного положення у відповідності з висунутою оригінальною гіпотезою.

За ступенем зміни звичних умов процесу навчання, виховання або тренування педагогічні експерименти прийнято поділяти на природний, модельний та лабораторний.

*Природний експеримент* характеризується незначними змінами звичних умов навчання чи тренування так, що вони можуть бути навіть не поміченими учасниками експерименту.

*Модельний експеримент* характеризується значними змінами типових умов фізичного виховання, що дозволяє ізолювати явище, що вивчається, від побічних впливів.

*Лабораторний експеримент* характеризується суворою стандартизацією умов, що дозволяють максимально ізолювати учасників дослідження від впливу змінних умов навколишнього середовища.

**Метод експертних оцінок** – це спосіб прогнозування та оцінки майбутніх результатів дій на основі прогнозів фахівців. Необхідною умовою ефективного застосування методу експертної оцінки є достатня обізнаність експерта з досліджуваної проблеми, високий рівень ерудиції, здатність його давати чіткі вичерпні відповіді.

#### ***Методи вивчення фізичних (рухових) якостей та фізичної працездатності***

Фізичні якості	Контрольні тести
Гнучкість	нахил тулуба вперед, шпагат (лівою, правою, поперечний), міст, «викрут» з гімнастичною палицею
Координація	попадання м'ячем у задані зони (футбол, волейбол, гандбол, теніс), штрафні кидки (баскетбол, гандбол), стрибок з поворотом, тест «фламінго»
Спритність	човниковий біг 4x9 м, біг із веденням м'яча між фішками (футбол, гандбол, баскетбол)
Сила	динамометрія (визначення абсолютної сили м'язів кисті, визначення абсолютної сили м'язів спини та ніг)

Силова витривалість	підтягування на перекладині, розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, присідання (на лівій нозі, на правій нозі), вис на зігнутих руках, тримання кута в упорі на брусах, силова витривалість м'язів розгиначів хребта
Швидкісно силові	стрибок у довжину з місця (з розбігу), потрійний стрибок, біг 30 м з низького старту
Швидкість	біг на 30 м з ходу, біг 60 м, біг 100 м (при умові, що спортсмен біжить з часом до 10 с), частота постукувань рукою (час 25 циклів)
Швидкісна витривалість	біг на 100 м (при умові, що спортсмен біжить з часом більше 10 с), біг на 200 – 800 м, плавання 50 – 200 м
Витривалість	біг та ходьба на 1000 м і більше, плавання 400 м і більше
Фізична працездатність	RWC <sub>170</sub> , тест Купера, гарвардський степ-тест, максимальне поглинання кисню (МПК)

### *Медико-біологічні методи дослідження*

Групи методів	Методи
Морфологічні методи дослідження	соматоскопія, антропометрія, дослідження склепіння стопи, конституції тіла, біологічного віку
Методи вивчення фізіологічних функцій	вивчення серцево-судинної системи: ЧСС, артеріального тиску, хвилинного об'єму кровотоку, електрокардіографія, аналіз варіабельності серцевого ритму (ВРС); вивчення системи дихання: спірометрія, пневмотахометрія, затримка дихання (проба Штанге, проба Генча)
Психофізіологічні методи досліджень	вивчення розвитку психомоторики: вимірювання точності відтворення амплітуди рухів, тепінг-тест, визначення латентного періоду простої рухової реакції на звук і світло, визначення латентного періоду складної зорово-моторної реакції вибору; оцінка індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності: функціональної рухливості основних нервових процесів за Макаренко М. В. в режимі зворотного зв'язку, сили нервових процесів (працездатності

	головного мозку) за Макаренко М. В. в режимі зворотного зв'язку, рівня функціональної рухливості та сили нервових процесів за Макаренко М. В. в режимі нав'язаного ритму.
--	---

**Методи математичної статистики** служать інструментом для об'єктивного аналізу результатів власних досліджень. На першому етапі математико-статистичної обробки результатів педагогічного дослідження необхідно занести дані в таблицю та визначити середнє арифметичне та середнє квадратичне відхилення:

середнє арифметичне значення ( $\bar{X}$ ), по формулі:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1.1)$$

де  $\bar{X}$  – значення варіант ряду;

$n$  – обсяг сукупності;

$i$  – кількість варіант;

дисперсію варіаційного ряду ( $\sigma^2$ ):

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (1.2)$$

середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), по формулі:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} \quad (1.3)$$

коефіцієнт варіації ( $V$ ), по формулі:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\% \quad (1.4)$$

Другим етапом математико-статистичної обробки результатів педагогічного дослідження є визначення помилки репрезентативності та вірогідності різниці за критерієм Стьюдента:

помилки репрезентативності ( $m$ ), по формулі:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (1.5)$$

критерій Стьюдента ( $t$ ):

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1.6)$$

Наступним етапом математико-статистичної обробки результатів педагогічного дослідження є визначення вірогідності різниці за таблицею ймовірності  $p(t) \geq (t_1)$  за розподілом Стюдента. Число  $p$  показує ймовірність різниці між  $X_1$  та  $X_2$ . Чим більше  $p$ , тим менше суттєва різниця, тим менша вірогідність різниці.

*Кореляційний аналіз.* Тісноту взаємозв'язку між двома показниками встановлюють за формулою:

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2 \sum(Y - \bar{Y})^2}}, \quad (1.7)$$

де  $\bar{X}$  і  $\bar{Y}$  середні значення змінних  $X$  і  $Y$ .

Кількісну міру зв'язку прийнято розрізняти за кількома рівнями:

- ✓ слабкий зв'язок – при  $r$  до 0,39;
- ✓ середній зв'язок – при  $r$  від 0,39 до 0,69;
- ✓ сильний зв'язок – при  $r$  від 0,70.

*Наприклад: Педагогічне тестування* включало комплекс методик, які спрямовані на визначення фізичної підготовленості старшокласників. Тестувалися сила, швидкість, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рівень прояву сили визначався за результатами кистьової динамометрії, кількістю разів виконання підтягування на поперечині, кількістю піднімання тулуба в сід за 30 сек; рівень прояву швидкості – за результатами бігу на 100 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи; швидкісно-силові якості – за результатами стрибка в довжину з місця (см). Результати виконання всіх тестів вносили в комп'ютерну базу даних.

*Анкетування* застосовувалося для вивчення потреб, мотивів та інтересу школярів до занять фізичними вправами. Анкетування було вибірковим, тому що опитувалась тільки частина генеральної сукупності школярів, які навчаються в 5-11 класах закладів загальної середньої освіти. Анкетування було особистим стосовно школярів, тому що здійснювалося при безпосередньому контакті дослідника з респондентом, коли другий заповнював анкету в присутності першого, що гарантувало повне повернення анкет, і груповим, тому що одночасно опитувався весь клас. Для опитування батьків використовувалося заочне роздавальне анкетування, тому що вони заповнювали анкети вдома.

Другий розділ закінчується описанням організації дослідження. У цій частині потрібно вказати терміни виконання наукової роботи, її етапи; де проводилося дослідження; кількість людей, які брали участь в експерименті, їх статево-вікові та інші характеристики.

*Наприклад:* Дослідження проводилися у п'ять етапів. У педагогічному експерименті взяло участь 56 юнаків 15-16 років, які навчаються у ЗЗСО №№ 23, 24 м. Луцька та які на час експерименту були практично здорові.

На *першому етапі* (вересень-жовтень 2023 року) проводився аналіз науково-методичної літератури, формулювалася проблема, визначалася методологія дослідження.



На *другому етапі* (листопад-грудень 2023 року) визначався рівень розвитку сили м'язів плечового поясу у старшокласників, формувалися експериментальна і контрольна групи для проведення педагогічного експерименту, розроблялася методика розвитку сили м'язів плечового поясу в юнаків 15-16 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.

На *третьому етапі* (лютий-травень 2024 року) проводився педагогічний експеримент, в основу якого лягла авторська методика.

На *четвертому етапі* (травень 2024 року) повторно визначався рівень розвитку сили м'язів плечового поясу в юнаків, які складали експериментальну і контрольну групи.

На *п'ятому етапі* (вересень-листопад 2024 року) був проведений аналіз результатів педагогічного експерименту, формулювалися висновки дослідження та здійснювалося оформлення роботи.

### ◆ РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГРУНТУВАННЯ

Цей розділ – основа кваліфікаційної роботи, у якому має бути вичерпно і повно викладено зміст власних досліджень. Зокрема:

- ✓ описано проведені спостереження, експерименти;
- ✓ подано результати власних досліджень;
- ✓ всебічно і об'єктивно проаналізовано отримані результати;
- ✓ зроблено узагальнення;
- ✓ сформульовано висновки.

Головні вимоги до наукового викладу результатів – точність, чіткість, стислість. У тексті потрібно розміщати ілюстративний матеріал (рисунок, графіки) або подавати фактичний матеріал у вигляді зведених таблиць.

Основний розділ кваліфікаційної роботи за структурою повинен мати кілька підрозділів та містити бібліографічні посилання на літературу, що дозволяє аналізувати власні дані та порівнювати їх з даними інших літературних джерел.

*Наприклад:*

#### РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОРИГУЮЧИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

- 3.1. Рівень фізичного розвитку дітей 6-7 років
  - 3.2. Рівень розвитку сили м'язів тулуба у дітей 6-7 років
  - 3.3. Методичні рекомендації щодо корекції порушень постави і плоскостопості у дітей 6-7 років
  - 3.4. Вплив занять коригуючої гімнастики на стан постави і плоскостопості у дітей 6-7 років
- Висновки до розділу 3

Закінчувати розділ потрібно коротким висновком, в якому узагальнюють основні положення, на яких автор хотів би наголосити.

*Наприклад:* **Висновки до розділу 3.** Отже, методика розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків експериментальної групи у порівнянні з юнаками контрольної групи мала свої особливості і передбачала вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток силової витривалості та розвиток сили. З кожним етапом зменшувалася частка від загального часу на вдосконалення техніки виконання вправ і розвиток силової витривалості та збільшувалась частка на розвиток сили.

Покращення результатів у школярів експериментальної групи слід пов'язати з тим, що по-перше, в юнацькому віці спостерігаються високі темпи природного приросту сили, а по-друге, з хлопцями впродовж тижня крім трьох уроків фізичної культури проводилися додаткові заняття, на яких застосовувалися вправи силової спрямованості у відповідності до розроблених методичних рекомендацій.

Таким чином, результати наприкінці педагогічного експерименту, як у підтягуванні на перекладині, так і в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах, підтвердили ефективність розробленої і впровадженої методики.

**ВИСНОВКИ** повинні містити чіткий виклад найбільш важливих результатів дослідження з пропозиціями та побажаннями щодо подальшого дослідження певної теми.

Висновки подаються як окремі лаконічні положення чи методичні рекомендації. Їх головна мета – підсумки проведеної роботи. Важливо, щоб сформульовані висновки відповідали меті та поставленим завданням. У висновках необхідно зазначити не тільки позитивне, що вдалося виявити в результаті вивчення теми, але й хиби та проблеми, а також конкретні рекомендації щодо їх усунення.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.** За наявності практичного значення отриманих результатів надаються відомості про використання результатів дослідження або рекомендації щодо їх використання у практиці фізичного виховання різних груп населення. У разі, якщо результати досліджень впроваджено, відомості подаються із зазначенням найменувань організацій, в яких здійснено впровадження. У цьому випадку додатки можуть містити копії відповідних документів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.** Бібліографія свідчить про обсяг роботи, яку виконав студент, аналізуючи літературні джерела; рівень його знань і вміння працювати з інформаційними ресурсами.

З кількох можливих способів упорядкування матеріалу у списку (за алфавітом, за порядком згадування) найбільш вживаним є розміщення прізвищ авторів або назв творів за алфавітом.

Бібліографічний опис складають відповідно до чинних стандартів з бібліотечної або видавничої справи (Інформація та документація. Бібліографічне посилання: Загальні положення та правила складання: ДСТУ 8302:2015

<http://aphd.ua/pryklady-oformlennia-bibliohrafichnoho-opysu-vidpovidno-do-dstu-83022015/>).

Якщо список містить посилання на літературу та джерела, записані як кириличними літерами, так і латинськими, то спочатку потрібно подавати ті, які записані кирилицею, а потім латиницею (за абеткою).

Кількість використаних джерел при написанні кваліфікаційної роботи повинна складати до 50 найменувань.

**ДОДАТКИ.** За необхідності до додатків доцільно включити допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття роботи (інструкції, методики, опис алгоритмів дій, конспекти уроків тощо); ілюстрації допоміжного характеру (таблиці, діаграми, схеми, графіки тощо); формули і розрахунки, зразки анкет, тестів, опитувальних листів та ін. На кожний додаток повинно бути посилання в тексті.

Додаток повинен мати заголовок. Посередині рядка над заголовком друкується слово «Додаток» і велика літера, що його позначає. Зокрема, це великі літери української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ъ (додаток Ж).

## РОЗДІЛ 2

### ПІДГОТОВКА ТА ПРОЦЕДУРА ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

#### 2.1. Керівництво магістерською роботою та її рецензування

Керівництво магістерськими роботами доручають кваліфікованим викладачам (професорам, доцентам) закладу вищої освіти.

До обов'язків наукового керівника входять:

- надання допомоги у виборі теми, розробці плану кваліфікаційної роботи, доборі літератури, методології та методів дослідження тощо;
- планування етапів виконання роботи;
- аналіз змісту роботи в цілому та її частин;
- контроль за ходом виконання роботи;
- інформування на засіданнях кафедри теорії фізичного виховання та рекреації про хід виконання та завершення роботи;
- написання відгуку на наукову роботу.

Науковий керівник приймає рішення про допущення роботи до захисту.

У *відгуку наукового керівника* розкривається ставлення студента до роботи над магістерським дослідженням, ступінь самостійності у виконанні кваліфікаційної роботи, його якості як особистості та майбутнього фахівця. У відгуку подається висновок наукового керівника із зазначенням ступеня відповідності наукової роботи вимогам до кваліфікаційних робіт. Завершується відгук попередньою оцінкою у формі висновку: «Студент допускається до захисту» або «Студент не допускається до захисту» і пропонованою науковим керівником оцінкою. Після захисту кваліфікаційної роботи ця оцінка може бути підвищена, знижена або залишена без змін залежно від результату захисту, вміння студента давати відповіді на поставлені запитання, користування ілюстраційним матеріалом.

*Рецензію на магістерську роботу* студента надає фахівець галузі фізичної культури і спорту, який працює, як правило, на іншій кафедрі або ж в іншому закладі вищої освіти.

Рецензія має бути об'єктивною, відображати як позитивні, так і негативні сторони роботи й містити оцінку за прийнятою шкалою оцінювання знань студентів. Особливу увагу в ній потрібно звернути на:

- актуальність теми;
- вміння застосовувати теоретичні знання для вирішення конкретних практичних завдань;
- наявність у роботі особистих пропозицій і рекомендацій, їх новизна, перспективність, практична цінність;
- достовірність результатів і обґрунтованість висновків магістранта;
- стиль викладу й оформлення роботи;
- недоліки роботи.

Рецензія не повинна дублювати відгук наукового керівника, тому що відгук керівника – це, в основному, характеристика професійних якостей випускника та його роботи в процесі проєктування, а рецензія – це характеристика якості безпосередньо кваліфікаційної роботи. Рецензія повинна містити рекомендовану оцінку роботи за розширеною лінгвістичною шкалою («відмінно», «дуже добре», «добре», «задовільно», «достатньо», «незадовільно»). Студент має право заздалегідь ознайомитися із текстом рецензії. Негативна рецензія не є підставою для відхилення роботи від її захисту (додаток І).

Після отримання позитивної зовнішньої рецензії, робота підлягає брошуруванню у тверду палітурку. Супроводжувальні матеріали (відгук наукового керівника, рецензія, матеріали апробації, акти впровадження тощо) розміщуються у прозорому файлі, який у переплетеній роботі має знаходитися перед титульним аркушем.

## 2.2. Захист кваліфікаційної роботи

Кваліфікаційна робота проходить **попередній захист** на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації за встановленим графіком, але не пізніше як за три тижні до захисту. Попереднім захистом кваліфікаційної роботи може вважатися, за рішенням кафедри, виступ та участь здобувача освіти у наукових конференціях – університетських, міжуніверситетських, всеукраїнських тощо. На попередній захист здобувач освіти повинен подати віддрукований та перевірений науковим керівником текст роботи. Висновок-витяг із засідання кафедри є підставою для допуску роботи до захисту перед ЕК (екзаменаційною комісією).

*На захист кваліфікаційної роботи до ЕК подають:*

- ▣ зброшурований примірник кваліфікаційної роботи з поданням голові ЕК щодо захисту роботи (містить довідку про успішність, висновок наукового керівника з характеристикою діяльності випускника під час виконання ним кваліфікаційної роботи, висновок кафедри);
- ▣ письмову рецензію на магістерську роботу із зазначенням рекомендованої оцінки;
- ▣ антиплагіатний висновок;
- ▣ навчальну картку здобувача освіти;
- ▣ зведену відомість про виконання здобувачем освіти навчального плану і одержані ним оцінки з освітніх компонентів, виробничих практик, завірену деканом факультету.

Крім цього, до захисту у ЕК можуть бути подані:

- ▣ опубліковані статті, тези, програми конференцій за темою роботи, у яких автор брав участь (*для захисту кваліфікаційної роботи наявність друкованої статті, тез чи методичних розробок є обов'язковою*);
- ▣ документи, які вказують на практичне застосування роботи тощо.

Напередодні захисту кваліфікаційної роботи здобувач освіти повинен підготувати **доповідь**, зміст якої покликаний розкрити суть, теоретичне й практичне значення результатів здійсненої магістрантом дослідницької аналітичної роботи.

Структурно доповідь складається з трьох логічно взаємопов'язаних частин.

*Вступна частина* доповіді в основному повторює вступ кваліфікаційної роботи.

*Основна частина* включає коротку характеристику основних розділів кваліфікаційної роботи із наголосом на підсумкових результатах та критичних зіставленнях.

*Заклучна частина* включає узагальнення, основні висновки й практичні рекомендації.

У доповіді здобувачу освіти обов'язково слід висвітлити такі важливі питання:

- обґрунтування актуальності теми дослідження (коротко); мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; методи та організацію дослідження (коротко);
- що вдалося встановити, виявити, довести: коротка характеристика розділів;

- елементи новизни у теоретичних положеннях та в практичних рекомендаціях; з якими труднощами довелося зіткнутися в процесі дослідження, які положення не знайшли підтвердження.

У виступі мають міститися також відповіді на основні зауваження наукового керівника та рецензента (якщо такі є).

Доповідь здобувача не повинна перевищувати за часом 8-10 хвилин.

Для кращого сприймання присутніми матеріалу бажано забезпечити візуальний супровід – **мультимедійну презентацію** з основними положеннями роботи, таблицями, діаграмами, графіками.

**Захист** кваліфікаційної роботи проводиться на відкритому засіданні ЕК. За своїм характером він є науковою дискусією, що відбувається у вимогливій, принциповій і водночас доброзичливій атмосфері із дотриманням вимог наукової етики. На захисті можуть бути присутні і брати участь в обговоренні всі бажаючі, не порушуючи порядку й процедури захисту.

***Процедура захисту кваліфікаційної роботи включає:***

- ◆ доповідь здобувача про зміст роботи;
- ◆ запитання до автора;
- ◆ оголошення відгуку наукового керівника та рецензента;
- ◆ відповіді здобувача на запитання членів ЕК та осіб, присутніх на захисті;
- ◆ заключне слово здобувача;
- ◆ рішення комісії про оцінку роботи.

Під час захисту кваліфікаційної роботи здобувач повинен дати вичерпні відповіді на всі зауваження у відгуках та рецензіях, а також у виступах на захисті. Питання членів комісії пов'язані з темою наукової роботи і мають на меті перевірити рівень засвоєння здобувачем освіти проблеми дослідження. Починати відповідь на кожне запитання слід фразою «Дякую за запитання...» та відповідати від третьої особи множини: «Ми вважаємо...», «На нашу думку...» тощо. Відповіді повинні бути короткими, чіткими й добре аргументованими.

Оцінка за результатами захисту кваліфікаційної роботи виставляється після закритого обговорення членами ЕК, фіксується в протоколі ЕК та оголошується її головою на відкритому засіданні.

### 2.3. Оцінювання кваліфікаційної роботи

Оцінюється робота за наступними *показниками*:

- ✓ повнота розкриття змісту теми;
- ✓ оригінальність суджень (на основі теоретичних і дослідницьких матеріалів);
- ✓ глибина аналізу;
- ✓ органічність поєднання теоретичного і фактичного матеріалу;
- ✓ процес захисту кваліфікаційного дослідження.

Критерій оцінювання	Кількість балів (максимальна)
Зміст і оформлення роботи, зокрема: <ul style="list-style-type: none"><li>– актуальність, наукова новизна та практичне значення роботи;</li><li>– науковий рівень виконання роботи;</li><li>– повнота реалізації поставлених завдань;</li><li>– повнота виконання завдань роботи;</li><li>– рівень обґрунтованості висновків та рекомендацій;</li><li>– грамотність, науковий стиль викладу, якість оформлення роботи.</li></ul>	5 10 10 20 10 10
Апробація результатів дослідження (наявність публікацій, виступів на конференціях, семінарах.)	10
Оцінка рецензента: актуальність теми, наявність самостійних розробок автора, практична цінність, основні висновки та рекомендації, наявність недоліків та загальна оцінка рецензента	5
Захист роботи, зокрема: <ul style="list-style-type: none"><li>– вільне володіння матеріалом ;</li><li>– уміння чітко викласти і презентувати сутність і результати дослідження;</li><li>– здатність фахово відповідати на запитання членів комісії.</li></ul>	5 5 10
<b>Максимальна оцінка</b>	<b>100</b>

**Політика щодо академічної доброчесності.** Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Дотримання принципів академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання наукового дослідження; надання достовірної інформації про результати власної наукової діяльності, використані методики дослідження і джерела інформації. Політика, стандарти та процедури дотримання академічної доброчесності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки знайшли своє відображення у Кодексі академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки <http://surl.li/zaejwe>. Вимоги до академічної доброчесності визначаються Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових



[працівників Волинського національного університету мені Лесі Українки http://surl.li/yzrfxh](http://surl.li/yzrfxh). Кваліфікаційна робота перевіряється на наявність плагіату. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування.

### Шкала оцінювання

Для оцінювання рівня виконання та захисту кваліфікаційної роботи використовується 100-бальна система оцінювання. Оцінка виставляється згідно шкали оцінювання.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90 – 100	Відмінно	A	відмінне виконання з незначними помилками
82 – 89	Дуже добре	B	вище середніх стандартів, але з деякими помилками
75 - 81	Добре	C	в цілому змістова робота зі значними помилками
67 -74	Задовільно	D	непослідовно викладений матеріал зі значними недоліками
60 - 66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1 – 59	Незадовільно	Fx	незадовільно

Рішення ЕК про оцінку КР приймають на закритому засіданні комісії відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, які брали участь у її засіданні. За однакової кількості голосів голос Голови ЕК вирішальний.

Під час визначення оцінки роботи повинна бути врахована думка рецензента, виступ здобувача освіти під час захисту своєї роботи (проєкту), його відповіді на зауваження рецензента та на запитання членів комісії.

Повторний захист КР з метою підвищення оцінки не дозволяють.

У випадках, коли захист КР не відповідає вимогам рівня атестації, ЕК ухвалює рішення про те, що здобувача не атестовано, про що здійснюють відповідний запис у протоколі засідання комісії. У такому випадку ЕК встановлює: може здобувач подати на повторний захист ту саму роботу з доопрацюванням чи він повинен опрацювати нову тему, визначену кафедрою теорії фізичного виховання та рекреації. Повторний захист КР дозволяють протягом трьох років після закінчення закладу вищої освіти, але не раніше, ніж під час наступної атестації.

Здобувача освіти, який отримав незадовільну оцінку за КР, відраховують із закладу вищої освіти. Йому видають академічну довідку встановленого зразка.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

### *Основна література:*

1. Основи науково-дослідної роботи у фізичній культурі [Текст] : навч. посіб. / С. П. Козіброцький, Н. О. Белікова, Н. А. Деделюк [та ін.]. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 228 с.
2. Товт А. В., Степчук Н. В. Науково дослідницька робота студента в системі підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту: навч. посіб. Ужгород: «ТОВ РіК-У», 2020. 148 с
3. Башкір О. І. Методологія науково-педагогічного дослідження та презентація його результатів. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 93 с.

### *Додаткові джерела*

4. Автоматичне створення бібліографічних посилань і списків літератури за українськими та міжнародними стандартами. Grafiati: Оформити списки використаних джерел онлайн. <https://www.grafiati.com/uk/>
5. Боженко О., Корян Ю., Федорець М. Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах: методичні рекомендації. Київ : УБА, 2016. 117 с.
6. Вакаренко О.Г. Наукометричні бази даних: від системи отримання інформації до інструменту оцінювання наукових досліджень. Наука України у світовому інформаційному просторі. Вип. 15. Київ : Академперіодика, 2018. С. 9
7. Гуторов О. І. Методологія та організація наукових досліджень: навчальний посібник. Харків: ХНАУ, 2017. 272 с.
8. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.
9. Завгородня Т.К., Стражнікова І.В. Методологічні засади педагогічних досліджень: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2021. 120 с
10. Козіброцький С. П., Альошина А. І. Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: метод. рек. Луцьк, 2021. 49 с.
11. Михайлова Н. Д. Основи науково-дослідницької діяльності студентів з фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посіб. Київ: Вид-во ТОВ «Інтер Логістик Україна», 2018. 146 с.
12. Михайлова Н. Д., Ареф'єв В. Г. Математична статистика: навч.- метод. посіб. Київ: Вид-во «Міленіум», 2020. 208 с.
13. Про новий стандарт «Бібліографічне посилання. загальні положення та правила складання» (ДСТУ 8302:2015). URL: <http://www.nas.gov.ua/publications/news/Documents/Radchenko-DSTU.pdf>
14. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підруч. для студентів вищ. навч. закл.: у 2 кн. Тернопіль: Навч. кн. «Богдан», 2014. Кн. 1. 496 с.

15. Томенко О. А. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень»: навч.-метод. посіб. Суми: [б. в.], 2019. 73 с.

#### *Нормативні документи*

16. Закон України «Про освіту». <http://surl.li/jfipcn>
17. Закон України «Про вищу освіту». [https://osvita.ua/legislation/law/2235/#google\\_vignette](https://osvita.ua/legislation/law/2235/#google_vignette)
18. Закон України «Про авторське право і суміжні права». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3792-12>
19. Рекомендації для закладів вищої освіти щодо розробки та впровадження університетської системи забезпечення академічної доброчесності, затверджених Рішенням Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти від 29 жовтня 2019 року Протокол № 11. <https://bit.ly/3CLS0fx>
20. Кодекс академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки. <http://surl.li/zaejwe>
21. Методичні рекомендації для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності (упорядники В. Бахрушин, Є. Ніколаєв, підготовлені в рамках діяльності Проекту сприяння академічній доброчесності – SAIUP, що впроваджується Американськими Радами з міжнародної освіти). [https://drive.google.com/file/d/1IJtjefmfqO1uNCn4p9cT5g6\\_58h0Cxq9/view](https://drive.google.com/file/d/1IJtjefmfqO1uNCn4p9cT5g6_58h0Cxq9/view)
22. Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки <http://surl.li/yzrfxh>
23. Положення про випускні кваліфікаційні роботи (проекти) у Волинському національному університеті імені Лесі Українки. [Електронний ресурс]. <http://surl.li/ckslxx>
24. Положення про Комітет з етики наукових досліджень Волинського національного університету імені Лесі Українки (від 31.10.2020 р.). <http://surl.li/pgohzq>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РОБІТ

1. Теоретико-методологічні основи фізичної культури.
2. Розвиток та становлення фізичної культури, фізичного виховання в різні історичні періоди в Україні та інших країнах світу.
3. Організаційно-управлінські аспекти фізичної культури, фізичного виховання в Україні та інших країнах світу.
4. Формування мотивації до рухової активності, здорового способу життя в системі фізичного виховання дітей та молоді.
5. Теоретико-методологічні проблеми фізичного виховання школярів та студентів.
6. Розвиток психофізичних якостей дітей та молоді в процесі фізичного виховання.
7. Формування фізичного, психічного і морального здоров'я дітей та молоді у процесі фізичного виховання.
8. Диференційований підхід у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді.
9. Педагогічні технології навчання фізичної культури, здоров'язберезувальних методик.
10. Теоретико-методологічні проблеми оздоровчої фізичної культури дітей та молоді.
11. Інноваційні засоби та технології у фізичному вихованні дітей та молоді.
12. Рухова активність і здоров'я учнівської та студентської молоді.
13. Фізичне виховання дітей та молоді у спеціальних медичних групах.
14. Адаптивне фізичне виховання.
15. Програмно-нормативні та кадрові проблеми фізичного виховання в Україні.
16. Методичні засади позаурочної та позааудиторної роботи з фізичної культури.
17. Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури.

## Додаток Б

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН РОБОТИ

№ п/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	Затвердження назви кваліфікаційної роботи, призначення наукового керівника; визначення об'єкта та предмета дослідження	01.10.	
2	Складання плану та опрацювання інформаційних джерел	25.10.	
3	Коригування плану науковим керівником	10.11.	
4	Виконання теоретичної частини роботи	30.12.	
5	Виконання дослідницької частини роботи	30.06.	
6	Виконання аналітико-статистичної частини роботи	30.09.	
7	Формування висновків кваліфікаційної роботи	31.10.	
8	Оформлення візуального супроводу кваліфікаційної роботи	15.11.	
9	Попередній захист кваліфікаційної роботи	за три тижні до захисту	

Магістрант

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

**Додаток В**  
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації**

На правах рукопису

**ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я, ПО БАТЬКОВІ ЗДОБУВАЧА**

**ТЕМА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Спеціальність: 014 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітня програма: Середня освіта. Фізична культура

Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:  
**БЄЛКОВА НАТАЛІЯ**  
**ОЛЕКСАНДРІВНА,**  
доктор педагогічних наук,  
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №  
засідання кафедри теорії фізичного  
виховання та рекреації  
від \_\_\_\_\_ 202\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
ПІБ підпис

ЛУЦЬК – 202\_

## Додаток Д

### АНОТАЦІЯ

**Прізвище І. П. Корекція порушень постави у фізичному вихованні дітей 6-7 років.** Дослідження направлене на покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Проблема оптимального розвитку кісткової та м'язової систем, від яких залежить правильна постава, вирішується за рахунок раціональної організації педагогічного процесу, і, зокрема, фізичного виховання школярів. Обґрунтовано ефективні підходи до корекції відхилень постави і плоскостопості у дітей 6-7 років за допомогою коригуючих вправ. Розроблено рекомендацій для їх ефективного застосування. Визначено динаміку рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 6-7 років під впливом розроблених методичних рекомендацій.

**Ключові слова:** діти, молодший шкільний вік, корекція, порушення постави, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

### ANNOTATION

**Surname I. P.** Correction of postural disorders in physical education of children 6-7 years old. The research is aimed at improving the physical condition of children of primary school age. The problem of optimal development of the bone and muscle systems, on which the correct posture depends, is solved due to the rational organization of the pedagogical process, and, in particular, the physical education of schoolchildren. Effective approaches to the correction of postural deviations and flat feet in children 6-7 years old with the help of corrective exercises are substantiated. Recommendations for their effective use have been developed. The dynamics of the level of physical development and physical fitness of children aged 6-7 under the influence of the developed methodical recommendations were determined.

**Key words:** children, primary school age, correction, posture disorders, physical development, physical fitness.



## Додаток Ж

### З М І С Т

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПОСТАВА ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ..	7
1.1. Розвиток рухів та рухова активність і здоров'я молодших школярів	7
1.2. Постава та особливості її визначення.....	13
1.3. Види порушень постави та причини їх виникнення.....	17
1.4. Застосування коригуючих вправ для корекції постави.....	26
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОРИГУЮЧИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ.....	36
3.1. Рівень фізичного розвитку дітей 6-7 років.....	36
3.2. Рівень розвитку сили м'язів тулуба у дітей 6-7 років.....	38
3.3. Методичні рекомендації щодо корекції порушень постави і плоскостопості у дітей 6-7 років.....	41
3.4. Вплив занять коригуючої гімнастики на стан постави і плоскостопості у дітей 6-7 років.....	43
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	58

## Додаток З

### ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ У СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015  
«Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання»

Характеристика джерела	Приклад оформлення
<b>Книги: Один автор</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дичківська О. О. Інноваційний менеджмент : конспект лекцій. Київ : ДІА, 2018. 82 с.</li> <li>2. Бондаренко В. Г. Історія України. Львів, 2017. 153 с.</li> <li>3. Лазор О. Я. Державне управління у сфері реалізації екологічної політики в Україні: організаційно-правові засади : монографія. Львів : Ліга-Прес, 2003. 542 с.</li> <li>4. Ваш О. М. Етика : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 104 с.</li> <li>5. Гурманова Л. І. Релігієзнавство : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ : ЦУЛ, 2017. 193 с.</li> </ol>
<b>Два автори</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мартиненко З. Е., Макар І. В. Управління підприємством: теоретико-методичні засади : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2017. 296 с.</li> <li>2. Палеха В. І., Карпова П. В. Менеджмент організацій : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 120 с.</li> <li>3. Білоус С. І., Корнійчук В. П. Філософія освіти : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2016. 176 с.</li> <li>4. Мороз І. С., Василенко Н. Ю. Маркетинг : конспект лекцій. Київ : Молодь, 2016. 102 с.</li> <li>5. Вердіна С. А., Волков А. А. Контролінг : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 131 с.</li> <li>6. Вердіна С. А., Волков А. А. Контролінг : навч. посіб. Вид. 3-тє., переробл. та допов. Херсон, 2017. 212 с.</li> </ol>
<b>Три автори</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тарнавська Г. Я., Марценюк Н. С., Герасимова Т. М. Фінанси : навч. посіб. Львів : Магнолія 2006, 2017. 412 с.</li> <li>2. Пустовенко В. В., Максименко І. Л., Яким А. С. Безпека життєдіяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2017. 348 с.</li> </ol>
<b>Чотири автори</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Інновації : навч. посіб. / Гуревич Д. Т., Чекан О. С., Грибан О. М., Макарова В. В. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 389 с.</li> <li>2. Вища математика : конспект лекцій / Ткачук Т. С. та ін. Київ, 2015. 82 с.</li> </ol>
<b>П'ять і більше авторів</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Операційний менеджмент : підручник / С. М. Поплавська та ін. Київ : ЦУЛ, 2011. 267 с.</li> <li>2. Охорона праці : навч. посіб. / О. І. Подольська та ін. 2-ге вид. Київ : ЦУЛ, 2017. 264 с.</li> <li>3. Науково-практичний коментар Цивільного кодексу України : станом на 10 жовт. 2017 р. / К. І. Мягченко та ін. ; за заг. ред. І. М. Ливанова. Київ : ЦУЛ, 2017. 428 с.</li> </ol>

<b>Автор(и) та редактор(и)/упорядники</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веретенко В. В. Міжнародний маркетинг : монографія / за заг. наук. ред.В. М. Марценюка. Київ, 2015. 374 с.</li> <li>2. Бутенко М. П., Качур В. П., Петренко С. В. Психологія : навч. посіб. / заред. М. П. Дутко. Київ : ЦУЛ, 2017. 332 с.</li> </ol>
<b>Без автора</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30 років історичному факультету: історія та сьогодення (1986-2016) : ювіл.вип. / під заг. ред. В. В. Черепані. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 340 с.</li> <li>2. Етнографія : конспект лекцій / за заг. ред. В. І. Гарапка; уклад. А. І. Гарапка. Київ : ЦУЛ, 2018. 320 с.</li> <li>3. Міжнародні відносини : монографія / за ред. М. А. Березовського. Київ : ЦУЛ, 2016. 162 с.</li> <li>4. Міжнародні економічні відносини : навч. посіб. / за ред.: П. О. Бедрія, О. О. Петренка. Одеса : ОНУ, 2015. 306 с.</li> <li>5. Науково-практичний коментар Цивільного кодексу України / за заг. ред. Т. А. Тарнавського. Київ : ЦУЛ, 2016. 186 с.</li> <li>6. Підготовка фахівців у ВНЗ в умовах реформування вищої освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Мукачево, 4-5 жовт. 2018 р. Мукачево : МДУ, 2018. 226 с.</li> <li>7. Освіта в Україні: виклики модернізації : зб. наук. пр. / редкол.:П. М. Марценюк (відп. ред.) та ін. Київ : Ін-т всесвітньої історії НАН України, 2017. 319 с.</li> <li>8. Товарознавство / упоряд. В. Олексик. Київ, 2014. 804 с.</li> </ol>
<b>Багатотомні видання</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Енциклопедія рослин / редкол.: І. М. Деркач та ін. Київ : ЦУЛ, 2016. Т. 8. 812 с.</li> <li>2. Безруков В. Д. Поэзия : в 2 т. / ред. изд.: Л. Г. Мороз, А. Г. Мягченко; авт. вступ. ст. А. В. Сипина. Киев ; Мелитополь : НПУ им. М. Драгоманова ; МГПУ им. Б. Хмельницького, 2016. Т. 2. 206 с.</li> <li>3. Новицкий О. М. Сочинения : в 4 т. / ред. изд.: Н. Г. Мозговая, А. Г. Волков ; авт. вступ. ст. Н. Г. Мозговая. Киев ; Мелитополь: НПУ им. М. Драгоманова ; МГПУ им. Б. Хмельницького, 2017. Т. 1. 382 с.</li> <li>4. Бюджетна система України: історія, стан та перспективи : у 3 т. / Акад. прав. наук України. Львів : Право, 2012. Т. 2 : Бюджетний менеджмент / заг. ред. Ю. П. Бубряка. 476 с.</li> <li>5. Кучеренко Н. П. Казначейська справа : в 6 т. Київ : Право, 2016. Т. 3 : Контроль у системі Державного казначейства. 432 с.</li> <li>6. Дендрофлора України. В 12 т. Т. 2. Дикорослі та культивовані дерева і кущі. Вип. 1. Покритонасінні / Л.І. Перхоменко. Київ : Наукова думка, 2012. 200 с.</li> </ol>
<b>Автореферати дисертацій</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Петров О. Г. Музикотерапія : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 12.00.06.Київ, 2009. 40 с.</li> </ol>
<b>Дисертації</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Петрук Л. А. Дослідження статичного деформування складених тіл : дис. ... канд. фіз.-мат. наук : 01.02.04. Львів, 2004. 140 с.</li> <li>2. Винниченко О. М. Контроль соціально-економічного розвитку промислових підприємств : дис. ... д-ра екон. наук : 08.00.04. Київ, 2018. 344 с.</li> </ol>

<p><b>Законодавчі та нормативні документи</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конституція України : офіц. текст. Київ : КМ, 2015. 98 с.</li> <li>2. Конституція України : станом на 1 жовтня 2017 р. / Верховна Рада України. Київ : Право, 2017. 93 с.</li> <li>3. Про вищу освіту : Закон України від 05.09.2016 р. № 2145-VIII. <i>Голос України</i>. 2016. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.</li> <li>4. Податковий кодекс України : Закон України від 19.05.2011 р. № 3393-VI. <i>Відомості Верховної Ради України</i>. 2011. № 48-49. Ст. 536.</li> <li>5. Про освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 28.09.2018. URL:<a href="http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18">http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18</a> (дата звернення: 15.11.2018).</li> <li>6. Питання соціального забезпечення : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.12.2017 р. № 1060. <i>Офіційний вісник України</i>. 2018. № 5. С. 430–443.</li> <li>7. Про інформування громадськості з питань євроатлантичної інтеграції України на 2019-2020 роки : Указ Президента України від 21.02.2018 р. № 43/2018. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2018. 23 лют. (№ 35). С. 10.</li> <li>8. Про затвердження Вимог до оформлення кандидатської дисертації : наказ Міністерства освіти і науки від 12.01.2018 р. № 50. <i>Офіційний вісник України</i>. 2018. № 25. С. 139–141.</li> <li>9. Інструкція щодо порядку оформлення і ведення особових справ отримувачів усіх видів соціальної допомоги : затв. наказом М-ва. праці та соц. політики від 19.09.2006 р. № 156. <i>Баланс-бюджет</i>. 2006. 19 верес. (№ 18). С. 15–16.</li> </ol>
<p><b>Архівні документи</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лист Голови Спілки «Первоцвіт» Г. Ф. Петренка на ім'я Голови Ради Міністрів УРСР В. А. Поповича щодо реєстрації Статуту Спілки та сторінки Статуту. 14 грудня 1989 р. <i>ЦДАГО України</i> (Центр. держ. архів громад. об'єднань України). Ф. 1. Оп. 32. Спр. 2612. Арк. 63, 64 зв., 71.</li> </ol>
<p><b>Патенти</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зернозбиральний комбайн: пат. 25742 Україна: МПК6 C09K11/00, G01T1/28, G21H3/00. № 200701472; заявл. 12.02.07; опубл. 27.08.07, Бюл. № 13. 4 с.</li> <li>2. Спосіб лікування гіперактивності у дітей: пат. 76509 Україна. № 2004042416; заявл. 01.04.2004; опубл. 01.08.2006, Бюл. № 8 (кн. 1). 120 с.</li> </ol>
<p><b>Препринти</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Марченко М. І., Кополович А. Д., Яким Б. М. Про точність визначення радіоактивних відходів гамма-методами. Чорнобиль : Ін-т з проблем безпеки АЕС НАН України, 2006. 7, [1] с. (Препринт. НАН України, Ін-т проблем безпеки АЕС; 06-1).</li> <li>2. Федорченко Б. А., Смотрич В. Н. Радиационное повреждение материалов нейтронами источника ННЦ ХФТИ / ANL USA с подкритической сборкой, управляемой ускорителем электронов. Харьков : ННЦ ХФТИ, 2006. 19 с.: ил., табл. (Препринт. НАН Украины, Нац. науч. центр «Харьк. физ.-техн. ин-т»; ХФТИ2006-4).</li> </ol>
<p><b>Стандарти</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ДСТУ 7152:2010. Видання. Оформлення публікацій у журналах і збірниках. [Чинний від 2010-02-18]. Вид. офіц. Київ, 2010. 16 с. (Інформація та документація).</li> <li>2. ДСТУ ISO 6107-1:2004. Якість води. Словник термінів. Частина 1 (ISO 6107-1:1996, IDT). [Чинний від 2005-04-01]. Вид. офіц. Київ : Держспоживстандарт України, 2006. 181 с.</li> <li>3. ДСТУ 3582:2013. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила (ISO 4:1984, NEQ;</li> </ol>

	ISO 832:1994, NEQ). [На заміну ДСТУ3582-97; чинний від 2013-08-22]. Вид. офіц. Київ : Мінекономрозвитку України, 2014. 15 с. (Інформація та документація).
<b>Каталоги</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокопенко И. П. Каталог растений для работ по экодизайну / Донец. ботан. сад НАН Украины. Донецк : Лебедь, 2005. 228 с.</li> <li>2. Історична спадщина України : кат. вист. / Харків. держ. наук. б-ка ім.В. Г. Короленка; уклад.: Л. І. Петров, О. В. Олійник. Харків, 2000. 64 с.</li> <li>3. Пам'ятки історії та мистецтва Закарпатської області : кат.-довід. / авт.-упоряд.: М. Петрик та ін.; Упр. культури Закарпат. облдержадмін., Закарпат. іст. музей. Ужгород, 2003. 160 с.</li> </ol>
<b>Бібліографічні покажчики</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Боротьба з злочинністю: нагальна проблема сучасності : бібліогр. покажч. Вип. 3 / уклад.: О. В. Куріпта, відп. за вип. Н. М. Щур; Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2017. 60 с.</li> <li>2. Іван Марченко : біобібліогр. покажч. / уклад. В. Петрик. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003. 356 с. (Українська біобібліографія ; ч. 9).</li> </ol>
<b>Аналітичний бібліографічний запис</b> <b>Складова частина видання (глави, розділу, статті)</b> розділовий знак «дві навскісні риски» («//») можна замінювати крапкою, а відомості про документ (його назву), виділяти шрифтом (наприклад, <i>курсивом</i> ).	
<b>Частина видання:книги</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Петренко М. А. Международное право и роль Конституционного Суда Украины // Максим Петренко: право як буття вченого : зб. наук. пр. до 60-річчя проф. М. А. Петренко / упоряд. та відп. ред. Ю. О. Волошин. К., 2009. С. 477–493.</li> <li>2. Якса А. П. Економічна політика держави. <i>Двадцять п'ять років з економічним правом</i> : вибрані праці. Харків, 2017. С. 205–212.</li> <li>3. Корнійчук Т. О. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності. <i>Педагогіка</i> : навч. посіб. / за заг. ред. Т. О. Корнійчука. Київ, 2017. С. 195–197.</li> </ol>
<b>Частина видання матеріалів конференцій (тези доповіді)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лалак Н. В. Шляхи підвищення мотивації молодших школярів до навчання // Анотовані результати науково-дослідної роботи інституту педагогіки за 2011 рік : збірник тез повідомлень. Київ, 2012. С.202–203.</li> <li>2. Максименко Д. В. Методи оперативної діагностики виробничої діяльності підприємства // Зростання ролі бухгалтерського обліку в сучасній економіці : збірник тез та доповідей I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 21 лютого 2013 р.) / відпов. за випуск Мельничук Б.В. Київ, 2013. С.331–335.</li> <li>3. Цехмістров І. І., Перець І.П. Про бюджет. <i>Дослідження проблем в Україні очима молодих вчених</i> : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 3-4 берез. 2016 р. Запоріжжя, 2016. С. 50–53.</li> </ol>
<b>Частина довідкового видання</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Павлик І. М. Право інтелектуальної власності. <i>Великий енциклопедичний юридичний словник</i> / ред. Ю. С. Шемшученко. Київ, 2007. С. 683.</li> <li>2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. <i>Основи педагогіки освіти</i> : словник термінів / за ред.: Т. О. Дмитрука, В. К. Колпакова. Київ, 2014. С. 54–55.</li> </ol>

	3. Попович Н.І. Початкова освіта // Педагогічна енциклопедія. Київ, 2003. Т. 5. С. 699.
<b>Частина видання: продовжуваного видання</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Куцінко Т. О. Адміністративне законодавство України: реалії та перспективи формулювання // Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 36–46.</li> <li>2. Безруков С. А., Хмельов А. А. Дослідження циліндричних оболонки. <i>Вісник Запорізького національного університету. Фізико-математичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 153–159.</li> <li>3. Хорошилова С. А., Малафіїк Л. О., Хмельов А. А. Моделювання складеної конструкції за допомогою матриць типу Гріна. <i>Проблеми обчислювальної механіки і міцності конструкцій</i>. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 19. С. 212–218.</li> </ol>
<b>Частина видання: періодичного видання (журналу, газети)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кучеренко О. О. Конституційні права людини і громадянина // Часопис Київського університету права. 2007. № 4. С. 88–92.</li> <li>2. Коваль Л., Коваль П. Переваги дистанційної роботи. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2017. 1 листопа. (№ 205). С. 5.</li> <li>3. Bletskan D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H-SnSe<sub>2</sub>. <i>Semiconductor Physics Quantum Electronics &amp; Optoelectronics</i>. 2017. Vol. 18, No 2. P. 109–118.</li> </ol>
<b>Електронні ресурси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Україна очима дітей : фотовиставка. URL: <a href="http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757&amp;">http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757&amp;</a> (дата звернення: 15.11.2017).</li> <li>2. Хміль А. А. Функції державної служби за законодавством України // Юридичний науковий електронний журнал. 2017. № 5. С. 115–118. URL: <a href="http://lsey.org.ua/5_2017/32.pdf">http://lsey.org.ua/5_2017/32.pdf</a>.</li> <li>3. Хміль І. О. Шляхи подолання правового нігілізму в Україні. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2016. № 3. – С. 20–27. – URL: <a href="http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf">http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf</a>. (дата звернення: 15.11.2017).</li> <li>4. Куцкір Я. С., Махно Б. А., Борислав С. Г. Трансформація науково-педагогічної системи України протягом 90-х років ХХ століття: період переходу до ринку. <i>Наука та інновації</i>. 2016. Т. 12, № 6. С. 6–14. DOI: <a href="https://doi.org/10.15407/scin12.06.006">https://doi.org/10.15407/scin12.06.006</a>.</li> </ol>

**Додаток И**  
**Міністерство освіти і науки України**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

**Рецензія**  
**на магістерську роботу здобувача освіти**  
**спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»**  
**освітньо-професійної програми Середня освіта. Фізична культура**

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Тема магістерської роботи

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

Актуальність теми

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

Наявність самостійних розробок автора \_\_\_\_\_

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

Практична цінність і основні висновки та рекомендації \_\_\_\_\_

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

Наявність недоліків \_\_\_\_\_

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

Оцінка рецензента (за розширеною лінгвістичною шкалою («відмінно», «дуже добре», «добре», «задовільно», «достатньо», «незадовільно»))

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

Рецензент \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, посада)

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

*Автори-упорядники:*

**Наталія БЄЛКОВА**

**Ніна ДЕДЕЛЮК**

**Сергій КОЗІБРОЦЬКИЙ**

**Олена ТОМАЩУК**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПІДГОТОВКИ  
ТА ЗАХИСТУ МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ  
для магістрів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
освітньо-професійної програми Середня освіта. Фізична культура**

Рецензент

Ольга АНДРІЙЧУК

Рецензент

Наталія ДЕНИСЕНКО