

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.
Шевченка
Кафедра захисту України та теорії і практик фізичної культури**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ВИКОНАННЯ ТА ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РОБІТ
для здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «Магістр»
спеціальність А7 Фізична культура і спорт**

УДК 378(07)

ББК 74.580.22 74.580.22 74.580.22

Методичні рекомендації до виконання та захисту кваліфікаційних робіт для здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «Магістр», спеціальність А7 Фізична культура і спорт. Чернігів: НУЧК, 2026. – 55 с.

Розробник:

В. М. Мірошніченко – доктор наук з фіз.. вих.. та спорту, професор кафедри захисту України та теорії і практик фізичної культури.

Рецензенти:

О.Б. Колумбет – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету;

Н.О. Терентьева – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури і спорту, Національного університету біоресурсів і природокористування України.

С.Ф. Кудін – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Методичні рекомендації розроблено на кафедрі Захисту України та теорії і практик фізичної культури Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка відповідно до Освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «Магістр», спеціальність А 7 Фізична культура і спорт. Метою методичних рекомендацій є допомога здобувачам магістерського ступеня вищої освіти у проведенні наукових досліджень, оформленні кваліфікаційної роботи, підготовці до захисту кваліфікаційної роботи. У методичних рекомендаціях містяться загальні вимоги до кваліфікаційної роботи, визначено роль здобувача та наукового керівника, означено етапи виконання кваліфікаційної роботи, особливості оформлення кваліфікаційної роботи, процедура та вимоги до захисту кваліфікаційної роботи. Методичні рекомендації розроблено для здобувачів та викладачів які здійснюють керівництво кваліфікаційними роботами.

Методичні рекомендації затверджено вченою радою Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, протокол № 11 від 29 червня 2026 року.

© Мірошніченко В.М., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	5
Роль кваліфікаційної роботи у підготовці здобувачів ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт	5
Керівництво кваліфікаційною роботою	7
Загальні вимоги до кваліфікаційної роботи	8
ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	10
Перший (підготовчий) етап	10
Другий етап (робота з літературою, формування дослідних груп, розробка експериментальних програм)	11
Третій етап (проведення експериментальної частини дослідження, статистична обробка отриманих даних, написання кваліфікаційної роботи).....	13
Четвертий (презентаційний) етап	28
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	32
ГЛОСАРІЙ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	33
ДОДАТКИ.....	38
Додаток А. Зразок оформлення списку використаних джерел (відповідно до ДСТУ 8302:2015).....	39
Додаток Б. Позначення основних статистичних характеристик які найчастіше використовуються у кваліфікаційних роботах	41
Додаток В. Зразок оформлення титульного аркуша кваліфікаційної роботи.....	42
Додаток Д. Приклад оформлення змісту кваліфікаційної роботи	43
Додаток Е. Приклад оформлення переліку умовних позначень	45
Додаток Ж. Приклади оформлення таблиць і рисунків у кваліфікаційній роботі	47
Додаток З. Приклад оформлення висновків	48
Додаток И. Приклад доповіді до однієї із кваліфікаційних робіт.....	51
Додаток К. Орієнтовний зразок оформлення першого слайду презентації.....	55

ВСТУП

Наукова діяльність у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою освітнього процесу. Відповідно до стандарту вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальність А7 Фізична культура і спорт, ціллю навчання є підготовка фахівців, здатних розв'язувати задачі і практичні проблеми інноваційного та/або наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту. Отже, наукова робота є пріоритетною діяльністю здобувача ступеня вищої освіти магістр, а захист кваліфікаційної роботи є завершальним етапом підготовки фахівця до практичної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

Кваліфікаційна робота є підсумком підготовки здобувача вищої освіти та важливим показником сформованості його професійної компетентності. Саме під час виконання магістерської роботи здобувач демонструє здатність застосовувати отримані теоретичні знання для вирішення конкретних науково-практичних завдань у галузі фізичного виховання і спорту.

Важливим аспектом виконання кваліфікаційної роботи є формування у здобувача культури дослідника, відповідальності за достовірність отриманих результатів та дотримання академічної доброчесності. Саме цей досвід дозволяє майбутньому фахівцеві впевнено орієнтуватися в сучасних наукових тенденціях, ефективно застосовувати інноваційні методики та технології у професійній діяльності.

У методичних рекомендаціях розкрито зміст і методику науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенем магістра, наведено алгоритм написання кваліфікаційної наукової роботи, визначено етапи її виконання, вміщено вимоги до змісту та оформлення, подано критерії оцінювання та описано процедуру захисту кваліфікаційної роботи, визначено перелік супровідних документів.

У виданні узагальнено дані про особливості підготовки кваліфікаційної роботи, що містяться в різних методичних рекомендаціях і посібниках та вимоги нормативних документів, які регламентують виконання та захист кваліфікаційної роботи. Дані методичні рекомендації нададуть здобувачеві можливість отримати усю необхідну інформацію із одного джерела для якісної підготовки кваліфікаційної роботи з дотриманням усіх стандартів.

Розробка методичних рекомендацій здійснювалася з урахуванням вимог нормативних документів:

- Стандарт вищої освіти: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516;

- «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації»: наказ МОН України № 40 від 12.01.2017 (набув чинності 10 березня 2017 року);

- ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання / Нац. стандарт України. – Вид. офіц. – [Уведено вперше ; чинний від 2016-07-01]. Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. 17 с.;

- Стратегія розвитку Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка на 2022-2026 роки. Затверджено рішенням вченої ради Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка від 30.12.2021 р. № 461;

- Положення про академічну доброчесність в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Затверджено рішенням вченої ради Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка від 27.12.2019 р. № 383 зі змінами і доповненнями введеними в дію наказом ректора № 111 від 27.12.2024 р;

- Положення про випускню кваліфікаційну роботу (проект) в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Затверджено рішенням вченої ради Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка від 06.11.2019 р. № 330 зі змінами і доповненнями введеними в дію наказом ректора № 111 від 27.12.2024 р.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Роль кваліфікаційної роботи у підготовці здобувачів ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт

Кваліфікаційна робота є невід'ємним складником освітнього процесу підготовки магістрів, оскільки вона інтегрує всі здобуті теоретичні знання, практичні вміння та дослідницькі компетентності майбутнього фахівця. Її виконання сприяє перевірці рівня сформованості ключових професійних якостей, необхідних для здійснення науково-дослідної, педагогічної та організаційно-методичної діяльності у сфері фізичної культури, спорту й оздоровчої роботи. Основною метою кваліфікаційної роботи є формування у здобувачів здатності до самостійного наукового пошуку та критичного осмислення сучасних проблем галузі, що відповідає вимогам рівня вищої освіти магістра. Вона виступає завершальним етапом підготовки, під час якого здобувач демонструє готовність застосовувати знання з теорії і методики фізичного виховання, дисциплін медико-біологічного циклу, менеджменту спорту та інноваційних технологій фізичного виховання для вирішення практичних завдань.

Виконання кваліфікаційної роботи здійснюється відповідно до визначених напрямів наукових досліджень. У процесі її підготовки здобувач повинен продемонструвати уміння планувати та проводити наукові дослідження, здатність узагальнювати результати, робити висновки та розробляти рекомендації, уміння працювати з науковими джерелами, базами даних, представляти результати дослідження у вигляді наукових статей чи доповідей, готовність упроваджувати результати наукових досліджень у тренувальний і навчально-виховний процес. Захист кваліфікаційної роботи є підсумком освітньої програми магістра і свідчить про рівень його професійної зрілості, наукової культури та готовності до подальшої наукової чи педагогічної діяльності.

Виконання здобувачами кваліфікаційної роботи передбачає набуття компетентностей, передбачених освітньою програмою:

інтегральної – здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту;

загальних:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо ЗК-1;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел ЗК-2;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації ЗК-3;

- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми ЗК-4;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність) ЗК-5;
- здатність розробляти проекти та управляти ними ЗК-6;

спеціальних:

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень СК-1;
- здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту СК-2;
- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти СК-3;
- здатність управляти робочими або освітніми процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів СК-4;
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності СК-5;
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту СК-6;
- здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту СК-7;
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту СК-8;
- усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання СК-9.

Виконання кваліфікаційної роботи сприяє досягненню таких **результатів навчання**, передбачених ОП:

- аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань РН 1;
- приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби РН 2;
- вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово РН 3;
- відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію РН 6;

- застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту РН 7.

Керівництво кваліфікаційною роботою

Кваліфікаційна робота виконується під керівництвом наукового керівника, який має бути викладачем університету, мати науковий ступінь кандидата або доктора наук, вчене звання доцента або професора (як виняток, можуть залучатися також висококваліфіковані фахівці, які мають науковий ступінь та/або вчене звання, з інших закладів вищої освіти та наукових установ). Керівник повинен сприяти розвитку наукового мислення у здобувача, здатності до самостійного формулювання думок, уміння творчо підходити до вирішення наукових завдань, розвитку уміння презентувати зміст своєї наукової роботи, обґрунтовувати генеровані ним наукові положення, аргументувати висновки.

Функції наукового керівника.

Відповідно до Положення про випускню кваліфікаційну роботу (проект) в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка науковий керівник зобов'язаний:

- подати на засідання кафедри для розгляду та затвердження завдання до виконання кваліфікаційної роботи;
- надати консультації з методики написання роботи та її змісту;
- контролювати хід дотримання плану-графіка роботи;
- скласти письмовий відгук про кваліфікаційну роботу.

Здійснюючи перевірку кваліфікаційної роботи науковий керівник відзначає її недоліки, а саме, вказує на некоректність у її технічному оформленні, на недостатньо чіткі формулювання, підкреслює наявні орфографічні і стилістичні помилки.

Функції здобувача.

Здобувач вищої освіти має право обрати тему з переліку, визначеного кафедрою, та написати заяву на затвердження теми кваліфікаційної роботи або запропонувати свою з обґрунтуванням доцільності її розробки. Така тема має бути погоджена з керівником освітньої програми розглянута та затверджена протоколом випускової кафедри.

Здобувач вищої освіти несе відповідальність за дотримання встановлених вимог до кваліфікаційної роботи і регламенту її виконання та зобов'язаний регулярно відвідувати консультації наукового керівника, подавати йому матеріал згідно календарним планом-графіком виконання роботи, узгоджувати

зміст і хід виконання визначених етапів, усувати зазначені керівником недоліки.

У виняткових випадках може бути замінено наукового керівника або тема кваліфікаційної роботи. Для цього здобувач звертається до ректора Університету із заявою погодженою завідувачем кафедри, деканом факультету, проректором з науково-педагогічної та навчальної роботи. Заміна наукового керівника або теми кваліфікаційної роботи оформляється відповідним наказом.

Загальні вимоги до кваліфікаційної роботи

Відповідно до стандарту вищої освіти України другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт кваліфікаційна робота має передбачати виконання дослідження або інноваційного проєкту, спрямованого на розв'язання актуальної задачі фізичної культури або спорту.

Кваліфікаційна робота не повинна містити академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації.

Кваліфікаційна робота має бути оприлюднена на офіційному сайті закладу вищої освіти або його структурного підрозділу, або у репозиторії закладу вищої освіти.

До захисту кваліфікаційної роботи допускаються здобувачі вищої освіти, які успішно виконали навчальний план у повному обсязі. Кваліфікаційна робота подається науковому керівнику для перевірки його змісту та структури у терміни, що визначені у Завданні, але не пізніше, ніж за 30 днів до засідання екзаменаційної комісії. Науковий керівник перевіряє на відповідність встановленим вимогам оформлення кваліфікаційної роботи та надає відгук, в якому зазначається:

- актуальність теми дослідження;
- повнота розкриття теми;
- адекватність використаних методів дослідження;
- рівень використання набутих у процесі навчання теоретичних знань при виконанні дослідження;
- вміння самостійно вирішувати наукові та практичні проблеми;
- вміння логічно, послідовно, аргументовано викладати матеріал і робити висновки;
- участь здобувача вищої освіти у наведених експериментальних дослідженнях, теоретичній обробці отриманих результатів;
- перспективність запропонованих рекомендацій;
- недоліки у роботі та зауваження;

- рекомендація до захисту.

Захист кваліфікаційної роботи проводиться на відкритому засіданні екзаменаційної комісії, затвердженої наказом ректора Університету. На захист кваліфікаційної роботи відводиться до 30 хвилин. Порядок захисту роботи передбачає:

- представлення здобувача вищої освіти та поданих ним документів;
- виступ здобувача вищої освіти 7-10 хвилин, під час якого він використовує необхідні матеріали із застосуванням мультимедійних засобів, зміст та якість яких заздалегідь перевіряє науковий керівник;
- відповіді здобувача вищої освіти на запитання членів екзаменаційної комісії;
- виступ наукового керівника або представлення його відгуку;
- наукова дискусія з представлених положень кваліфікаційної роботи.

За результатами публічного захисту кваліфікаційної роботи на закритому засіданні екзаменаційної комісії більшістю голосів приймається рішення щодо оцінки захисту і, власне, кваліфікаційної роботи (враховуючи відгук керівника, зміст доповіді, відповіді на запитання).

У разі неявки здобувача вищої освіти на засідання екзаменаційної комісії з поважних причин захист кваліфікаційної роботи переноситься на більш пізній термін з урахуванням роботи екзаменаційної комісії, визначений у графіку її роботи.

У разі неявки здобувача вищої освіти на захист кваліфікаційної роботи з неповажних причин він вважається таким, що не використав свою можливість. До екзаменаційної відомості вноситься оцінка «незадовільно» «F», здобувачу вищої освіти видається академічна довідка і захист роботи переноситься на наступний рік.

ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

На першому (підготовчому) етапі на основі педагогічного спостереження та аналізу літературних джерел необхідно визначити актуальний напрямок наукового дослідження; ознайомитися з алгоритмом виконання кваліфікаційної роботи; за участю наукового керівника остаточно визначитися з темою наукового дослідження, визначити мету, завдання, предмет та об'єкт дослідження, скласти план роботи.

На другому етапі слід опрацювати літературні джерела за проблемою, яка вирішується у рамках обраної теми дослідження, створити електронний каталог літературних джерел, підібрати контингент досліджуваних, розробити експериментальні програми тренувальних занять.

На третьому етапі провести експериментальну частину дослідження, здійснити статистичну обробку отриманих експериментальних даних, описати результати дослідження, оформити кваліфікаційну роботу.

На четвертому (презентаційному) етапі опублікувати статтю за матеріалами експериментального дослідження та презентувати результати дослідження у доповіді на науковій конференції, підготувати доповідь та презентацію для захисту кваліфікаційної роботи.

Перший (підготовчий) етап

Обираючи тему кваліфікаційної роботи, здобувачеві слід передусім окреслити той напрямок дослідження, де він найкраще може реалізувати свій науковий потенціал. При цьому слід врахувати наявність досвіду занять певним видом спорту, тематику попередніх наукових досліджень (курсів роботи) які виконувалися під час навчання, наявну матеріальну базу університету для проведення дослідження (прилади для діагностики фізичної і функціональної підготовленості та інших характеристик). Щоб визначитися із напрямком наукового дослідження доцільно провести педагогічне спостереження, щоб виявити стан проблеми яка буде вирішуватися.

Так, наприклад, якщо здобувач бажає у рамках свого дослідження удосконалити процес розвитку швидкісних здібностей у хокеїстів на траві, педагогічне спостереження слід спрямувати на виявлення тих засобів і методів, які на практиці застосовують для цього тренери. Поєднання педагогічного спостереження із аналізом науково-методичної літератури за даною тематикою дозволить визначити, які нові підходи дослідник може запропонувати для удосконалення швидкісних здібностей у хокеїстів на траві.

Кваліфікаційна робота може бути виконана на основі аналізу і узагальнення літературних джерел, на основі вивчення та узагальнення

передового досвіду в галузі фізичного виховання і спорту та на основі проведення експериментального дослідження. *Слід зауважити, що за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт вітаються роботи, які виконані на основі експериментального дослідження.*

Теми кваліфікаційної роботи повинні:

- бути достатньо складними, глибокими;
- бути пов'язані з удосконаленням теорії і методики спортивного тренування;
- відповідати наявній матеріальній базі кафедри, для проведення експериментальної частини дослідження;
- бути пов'язана із кафедральною темою;
- враховувати коло наукових інтересів наукового керівника;
- передбачати можливість трансформації у тему дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня доктора філософії;
- базуватись лише на програмному матеріалі освітньо-професійної програми й відповідати навчальному плану.

Назва теми повинна відображати головну проблему, якій присвячується дослідження. Вона має бути інформативною, лаконічною, висвітлювати суть досліджуваної проблеми, вказувати на мету та завершеність досліджень. Тема має бути сформульована в одному розповідному реченні.

На цьому етапі розробляється та узгоджується з науковим керівником Календарний план-графік виконання кваліфікаційної роботи

Другий етап (робота з літературою, формування дослідних груп, розробка експериментальних програм)

Опрацювання нормативних документів, наукової, методичної літератури.

Здобувач вивчає документи які регламентують навчально-тренувальний процес, вивчає досвід роботи провідних фахівців, опрацьовує наукову та методичну літературу за визначеним напрямом дослідження. На основі аналізу літератури слід визначити існуючі підходи вирішення наукової проблеми, виявити її сторони які залишаються невирішеними або які вирішені фрагментарно і потребують додаткових досліджень.

Опрацювання кожного джерела включає фіксування повного бібліографічного опису для подальшого формування списку використаних джерел у кваліфікаційній роботі. Особливу увагу слід звернути на дотримання правил оформлення списку використаних джерел (Додаток А).

У роботі з літературними джерелами слід надавати перевагу первинним джерелам, наприклад, замість посилання на підручник де цитується робота певного вченого, необхідно звернутися до наукових праць саме цього вченого.

Роботу з літературними джерелами слід продовжувати протягом усього часу виконання дослідження, а остаточний список використаних джерел формується наприкінці оформлення роботи.

Рекомендовано пошук наукової літератури здійснювати за ключовими словами або прізвищем автора на платформі Google Академія <https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk>. Такий підхід дозволяє відмежувати літературу ненаукового характеру.

Ефективним є перегляд списків літератури у монографіях, підручниках, наукових статтях. Доцільно посилатися на реферати дисертаційних робіт, захищених в Україні (сайт Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського <http://nbuv.gov.ua/node/1539>; архів рефератів дисертаційних робіт, захищених в НУФВСУ <https://surl.li/yginhk>) та наукових бібліотек інших країн. Слід переглянути публікації наукового керівника, використовуючи пошук за прізвищем на платформі Google Академія, та публікації викладачів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, використовуючи електронний репозитарій <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/>.

Результатом роботи на цьому етапі повинно стати визначення тієї частини наукової проблеми, яка є не вирішена і буде вирішуватися здобувачем у ході виконання кваліфікаційної роботи.

Формування дослідних груп.

Практично кожне наукове дослідження у галузі фізичного виховання та спорту передбачає проведення *педагогічного експерименту*. Для проведення педагогічного експерименту слід підібрати *контингент досліджуваних*. Використання у дослідженнях з фізичного виховання та спорту педагогічного експерименту завжди передбачає максимально можливу однорідність його учасників (досліджуваних) за комплексом ознак (статі, віку, фізичного розвитку, рівня підготовленості, спортивної спеціалізації, регіону проживання та інших ознак), які залежать від мети і завдання експерименту. Це пов'язано з тим, що тільки за таких умов можна буде стверджувати – досягнення (якщо вони будуть) є результатом введення експериментального чинника, а не дії інших чинників.

Кількість учасників для проведення педагогічних експериментів. Спеціальними дослідженнями була визначена мінімально необхідна кількість учасників для проведення педагогічних експериментів у дослідженнях з фізичного виховання та спорту. Так під час проведення «масових» досліджень (для розроблення нормативів оцінки чи стандартів, наприклад з фізичного

розвитку, фізичної підготовленості) необхідна кількість досліджуваних від 300 до 500 представників кожної віково-статевої групи. При проведенні досліджень де головним методом збору інформації є анкетування кількість досліджуваних повинна становити не менше 100 осіб. В експериментах, що пов'язані з вивченням певних показників, репрезентативною є група чисельністю 30-40 осіб, мінімально – не менше 15-20 осіб. Водночас, при проведенні досліджень за участю спортсменів високої кваліфікації (або інших нечисленних категорій осіб) доступна для вивчення кількість осіб у більшості випадків обмежена. У зв'язку з цим дозволяється формувати групи чисельністю менше 15 осіб.

Формування контингенту досліджуваних також передбачає ознайомлення учасників експерименту (або їх батьків, якщо досліджувані неповнолітні) з концепцією дослідження, необхідно окреслити очікуваний ефект від застосування експериментальних програм, вказати про безпечність такого дослідження, гарантувати дотримання принципів Гельсінської декларації про етику наукових досліджень за участю людей. *Кожен досліджуваний (або його батьки) повинен надати письмовий дозвіл на участь у дослідженні.*

Розробка програм тренувальних занять.

Якщо педагогічний експеримент пов'язаний із дослідженням педагогічних впливів, на цьому етапі слід розробляти *програми тренувальних занять для експериментальної і контрольної груп.*

Розробка тренувальних програм для експериментальної та контрольної груп передбачає, що обидві групи мають однакові загальні цілі, але програма тренувань для експериментальної групи містить інноваційну складову, яка є єдиною відмінністю від програми для контрольної групи, у якій використовуються традиційні засоби і методи. Крім цього слід виконати ряд умов, а саме, досліджувані обох груп (контрольної та експериментальної) повинні мати однакові вік, стать, рівень підготовки та спортивний досвід, щоб забезпечити валідність порівняння. Такий підхід дозволить стверджувати, що виявлені відмінності у ефективності програм обумовлені саме впливом інноваційної складової.

Третій етап (проведення експериментальної частини дослідження, статистична обробка отриманих даних, написання кваліфікаційної роботи)

На третьому етапі проводять експериментальну частину дослідження.

Використовуючи педагогічний експеримент, як метод дослідження, вирішують низку завдань, головними з яких є:

1. Встановлення закономірних, а не випадкових зв'язків між впливом експериментального чинника та досягнутими при цьому результатами.

2. Порівняння продуктивності двох або більше варіантів педагогічного впливу і вибір оптимального за критерієм результативності (витраченого часу, докладених зусиль, використаних засобів і методів).

3. Встановлення причинно-наслідкових зв'язків між досліджуваними явищами, що мають якісні та кількісні параметри.

За метою дослідження педагогічний експеримент буває констатувальним (констатуючим) і формувальним (формулючим).

Констатувальний експеримент передбачає визначення реального стану досліджуваної проблеми у даний момент, до втручання дослідника у навчально-виховний процес.

Завданнями які вирішуються у рамках констатувального експерименту можуть бути:

- перевірка певних відомих фактів, визначення міри впливу цих фактів у нових умовах, на інший віковий контингент;
- збір даних про фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичний стан учнів (студентів, дорослого населення), спортсменів;
- їхнє ставлення до зазначеного процесу тощо.

Констатувальний експеримент може бути проведено як самостійне дослідження (наприклад, для визначення відмінності показників фізичної і функціональної підготовленості у осіб різних морфологічних типів) так і бути відправною точкою для проведення подальших досліджень – формувального експерименту.

Формувальний експеримент передбачає перевірку ефективності нового у науці та практиці педагогічного положення, яке запропонував дослідник. Під час такого експерименту та після його завершення дослідник може коригувати запропоновану ним розробку (експериментальну програму), вдосконалювати її та робити придатним для практичного використання.

Як правило, дослідженнями які проводяться у фізичному вихованні у рамках формувального експерименту перевіряється ефективність запропонованих дослідником експериментальної програми тренувань (занять), яка містить певні інноваційні рішення.

Тривалість формувального експерименту залежить від специфіки предмета, мети, завдань дослідження і складності їх вирішення. Допоможуть у цьому знання теорії фізичного виховання і теорії спортивної діяльності. Наприклад, можна передбачити, що дослідження проблем виховання вимагає значно тривалішого експерименту, ніж навчання чи розвитку фізичних якостей. Необхідно пам'ятати, що занадто нетривалий експеримент призведе до необ'єктивних наукових рекомендацій, а занадто тривалий – відволікатиме суб'єкта дослідження від вирішення інших завдань. Наприклад, якщо

досліджується вплив засобів фізичного виховання на розвиток мислення (волі, емоційної чи мотиваційної сфери), то на думку більшості науковців експеримент повинен тривати щонайменше рік, а зазвичай – протягом двох років, оскільки виявити зміни у психічній сфері особистості за короткий час дуже складно. Те саме стосується і виховання особистісних якостей людини: для одержання суттєвих позитивних зрушень, зазвичай, необхідно один-два роки.

Розучування нескладних вправ потребує менше часу ніж для визначення ефективних методів фізичної підготовки.

Водночас, з відомих причин, дослідження різних фізичних якостей вимагатиме різної тривалості експерименту.

Для дослідження ефективності тренувального процесу кваліфікованих спортсменів необхідно більше часу ніж для визначення його ефективності у початківців, оскільки першим для покращення показників необхідно більше часу ніж другим.

Дослідження проблем виховання матиме одну тривалість частин експерименту, дослідження проблем навчання – іншу, а розвитку фізичних якостей – третю. Враховувати треба також ступінь мінливості експериментального чинника при внутрішніх і зовнішніх впливах: більша мінливість вимагає більшої кількості проміжних обстежень, що є характерним, наприклад для досліджень з визначення оптимальних величин навантаження при розвитку певної фізичної якості. Позначиться на кількості проміжних обстежень також структура навчального року в навчальних закладах або проведення експерименту протягом навчального року, що зі зрозумілих причин потребує, крім іншого, також проміжних обстежень до початку і після завершення канікул. Іншими словами, оптимальні часові параметри педагогічного експерименту та кількість проміжних обстежень у кожному конкретному випадку будуть відзначатись особливостями, визначення яких дозволяє суб'єкту дослідження зекономити час, зусилля, одержати достовірні результати та успішно завершити наукову роботу у встановлені терміни.

Статистична обробка отриманих експериментальних даних.

Для встановлення достовірності отриманих експериментальних даних їх слід перевірити, використовуючи методи математичної статистики.

На сучасному етапі практично жодне дослідження у фізичному вихованні та спорті не здійснюється без використання методів математичної статистики. Пояснюється це тим, що математична статистика дає фахівцям галузі потужний засіб для об'єктивного аналізу результатів наукових досліджень.

Для цього окремо по експериментальній і контрольній групах слід сформувати варіаційні ряди за кожним із досліджуваних показників.

На наступному етапі слід визначити статистичні характеристики, які дозволяють зробити висновок про однорідність вибірки та особливості розподілу значень досліджуваної ознаки. Водночас таких даних недостатньо для повної характеристики вибірки. Необхідні також узагальнюючі числові характеристики, які засвідчують положення центру емпіричних розподілів – середнє арифметичне, та показники помилки цих середніх і розсіювання емпіричних розподілів. Всі обчислення, пов'язані з визначенням цих статистичних характеристик, можна здійснювати за допомогою спеціальної комп'ютерної програми «Statistica» або SPSS.

На наступному етапі слід перевірити варіаційні ряди на відповідність закону нормального розподілу даних. Для цього в програмах «Statistica» або SPSS застосовують *критерії Shapiro-Wilk* або *критерій Колмогорова-Смірнова*.

Визначаючи відмінності двох середніх досліджуваної ознаки, в залежності від особливостей розподілу даних обирають відповідні критерії порівняння: *параметричні* або *непараметричні*.

У дослідженнях в галузі фізичного виховання і спорту важливу інформацію можна отримати використовуючи метод *кореляційного аналізу* (метод визначення взаємозв'язку між випадковими величинами за допомогою коефіцієнтів кореляції), який дає можливість зробити висновок наскільки ступінь розвитку одного показника впливає на інший показник. Так, наприклад, методом кореляційного аналізу можна встановити який вплив має вміст жиру в організмі на результат з бігу на 3000 м або на показник VO_{2max} .

Позначення основних статистичних характеристик які найчастіше використовуються у кваліфікаційних роботах наведено у таблиці Б.1 (Додаток Б).

Оформлення кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота повинна складатися із таких структурних одиниць:

- *титольний аркуш;*
- **ЗМІСТ;**
- **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ** (за необхідності);
- **ВСТУП** (до 5 сторінок (не більше 5% від загального обсягу роботи));
- **РОЗДІЛИ** 2-3 взаємопов'язані й логічно побудовані розділи, що дозволяють розкрити тему (загальний обсяг усіх розділів – 55-65 сторінок);
- **ВИСНОВКИ** (1,5-3 сторінки);
- **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ;**
- **ДОДАТКИ** (за необхідності).

ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ. Зразок оформлення титульного аркуша наведено у Додатку В

ЗМІСТ повинен відповідати таким вимогам:

- назви розділів мають відповідати темі дослідження та відображати логічний хід дослідження,
- кожний розділ має включати не менш як два підрозділи;
- назви й зміст окремих розділів та підрозділів не повинні містити однакову інформацію,
- назви розділів та підрозділів повинні складатися з одного речення.

Зразок оформлення змісту кваліфікаційної роботи подано в Додатку Д.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ. Зразок оформлення переліку умовних позначень наведено у Додатку Е

ВСТУП повинен мати певну структуру:

- *актуальність;*
- *мета дослідження;*
- *завдання дослідження;*
- *об’єкт та предмет дослідження;*
- *методи дослідження;*
- *наукова новизна;*
- *практичне значення одержаних результатів;*
- *публікації;*
- *апробація результатів дослідження (за наявності).*

Актуальність теми – у найбільш спрощеному вигляді є відповіддю на питання: «Чому цю проблему необхідно вивчати саме тепер?». Дослідження вважається актуальним тільки у випадку, коли:

- відповідає потребам практики;
- заповнює прогалини у теорії фізичного виховання (спортивної діяльності).

Проте, найпереконливіша обставина, що робить дослідження актуальним – це соціальне замовлення, оскільки віддзеркалює найгостріші й значущі для суспільства проблеми, що вимагають негайного розв’язання. Іншими словами, актуальність вказує на необхідність і своєчасність розв’язання існуючої проблеми для подальшого розвитку теорії і практики навчання, виховання, спортивного тренування тощо.

Дослідник повинен розуміти, що проблема завжди виникає тоді, коли старе знання вичерпало себе і стало неефективним, а нове ще не розвинулося. Це створює суперечливу ситуацію, яку потрібно усунути. Завершуючи виклад

актуальності дослідження варто зробити висновок, що незважаючи на наявні праці, наукові знання з питання що вивчається є недостатніми (застарілими, відсутніми), а це суперечить потребам галузі, суспільства, окремої особи у фізичному вихованні чи спортивній діяльності.

Таким чином *дослідження є актуальним, якщо воно:*

- 1) значуще для розвитку суспільства;
- 2) слугує розвитку теорії й удосконаленню практики фізичного виховання чи спортивної діяльності;
- 3) порушує недосліджену чи недостатньо досліджену проблему;
- 4) є на часі, а для його реалізації створено відповідні умови.

Мета повинна відображати кінцеві прогнозовані результати дослідження. Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також його кінцевим результатом і шляхами його досягнення.

Для досягнення поставленої мети дослідження здобувач визначає послідовне виконання відповідних **завдань** (вивчити..., описати..., встановити..., вдосконалити..., розвинути..., обґрунтувати..., розробити... тощо). Завдання повинні формулюватися точно і конкретно, оскільки їх вирішення повинно скласти зміст розділів кваліфікаційної роботи.

Мета та завдання роботи повинні бути чітко сформульовані та відповідати тематиці дослідження. Реалізується мета шляхом розв'язання певних, конкретних завдань, що у сукупності повинні дати відповідь на питання: «Що треба зробити для того, аби досягти поставленої мети?». Отже, сформульована мета дослідження логічно визначає його завдання.

Завдання дослідження можуть спрямовуватися на:

- теоретичне обґрунтування проблеми, характеристики понять;
- аналіз практики розв'язання даної проблеми (виявлення її стану, типових недоліків, причин існуючих недоліків тощо);
- вивчення певних показників учнів (спортсменів);
- експериментальну перевірку запропонованої системи заходів розв'язання проблеми з точки зору її відповідності критеріям оптимальності;
- розроблення методичних рекомендацій.

Як правило першим завданням є вивчити стан досліджуваної проблеми шляхом аналізу наукової та методичної літератури.

Описуючи завдання використовують, переважно такі слова: обґрунтувати, розробити, уточнити, виявити, визначити, встановити тощо. *Кожне поставлене у дослідженні завдання повинно знайти відображення в одному чи декількох висновках до наукової роботи.*

На наступному етапі визначаються об'єкт і предмет дослідження.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжує проблемну ситуацію й обране для дослідження.

У найбільш загальному вигляді об'єктом дослідження у фізичному вихованні та спорті як галузі наукового пізнання є навчально-виховна, навчально-організаційна, управлінська, тренувальна діяльність. Зокрема це діяльність учителів, тренерів, педагогічні стосунки (між суб'єктами навчання, тренування та виховання, особистістю і колективом, навчанням і самовдосконаленням, вихованням і самовихованням, тренуванням і самотренуванням), організація чи управління тренувальною освітньо-виховним або тренувальним процесом. **Необхідно пам'ятати, що у фізичному вихованні та спорті як галузі наукового пізнання – людина не може бути об'єктом дослідження!**

У зв'язку з необхідністю уточнювати, на що спрямована увага дослідника, вводиться поняття «предмет дослідження».

Предмет дослідження – це частина об'єкта, що безпосередньо та ґрунтовно вивчається з певною метою. Предмет дослідження міститься в межах об'єкта й конкретизує, що саме в об'єкті буде вивчатись. Необхідно пам'ятати: у того самого об'єкта дослідження існує багато сторін розгляду, тобто предметів дослідження (предмет дослідження завжди знаходиться у межах об'єкта дослідження). Визначають предмет дослідження після встановлення об'єкта дослідження. Отже об'єкт і предмет дослідження співвідносяться відповідно як загальне та часткове.

У фізичному вихованні та спорті предметом дослідження можуть бути: зміст, форми й методи організації педагогічного процесу; характеристики діяльності учня й учителя, спортсмена й тренера; суперечності у освітньо-виховному й тренувальному процесах, шляхи його вдосконалення; характер педагогічних вимог, впливів; педагогічні умови навчання і виховання; особливості, тенденції розвитку освітніх та навчально-тренувальних процесів, різні види педагогічних ситуацій у процесі фізичного виховання і спортивного тренування тощо.

Підсумовуючи зазначимо, що при визначенні об'єкта необхідно відповісти на питання «Що розглядається у дослідженні?». Предмет дослідження повинен визначати аспект розгляду об'єкта, дати уявлення про те, що саме вивчається в об'єкті (нові відносини, властивості, функції).

Для прикладу наводимо науковий апарат кваліфікаційної роботи, що відображає один із напрямів наукових досліджень у сфері фізичного виховання та спорту.

Тема: «Удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості засобами системи CrossFit у бігунів які спеціалізуються на дистанціях з

перешкодами».

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел встановити стан проблеми удосконалення фізичної підготовленості спортсменів які спеціалізуються на бігу з перешкодами, проаналізувати кросфіт систему як потенційний засіб удосконалення фізичної підготовленості.

2. Визначити вихідний рівень показників фізичної підготовленості.

3. Дослідити динаміку показників фізичної підготовленості під впливом занять за експериментальною програмою.

4. Розробити практичні рекомендації з впровадження кросфіт тренування у процес підготовки легкоатлетів які спеціалізуються на бігових дисциплінах з перешкодами.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес легкоатлетів які спеціалізуються на бігу з перешкодами.

Предмет дослідження – вплив тренувальних занять які включають вправи з системи CrossFit на фізичну підготовленість легкоатлетів які спеціалізуються на бігу з перешкодами.

Методи дослідження – це способи розв'язання завдань наукового дослідження. У вступі слід подати перелік використаних методів дослідження для досягнення поставленої в роботі мети. При проведенні досліджень у сфері фізичного виховання та спорту переважно використовують такі методи:

- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний);
- фізіологічні методи дослідження: пульсометрія, спірометрія, сфігмоманометрія, метод біоелектричного імпедансу для визначення компонентного складу маси тіла та інші;
- антропометричні методи дослідження: антропометрія, соматоскопія (зовнішній огляд), соматометрія (вимірювання частин тіла) та інші.
- соціологічні методи: бесіда, інтерв'ю, експертне опитування, анкетування;
- методи математичної статистики;
- інші методи дослідження.

Вибір методів дослідження визначається специфікою завдань, поставлених здобувачем вищої освіти у кваліфікаційній роботі, а не простим перерахуванням відомих методів.

Практичне значення отриманих результатів відображається через подання відомостей про практичне застосування одержаних результатів дослідження або рекомендації щодо їх використання.

Апробація результатів дослідження. Зазначається, на яких конференціях, семінарах тощо доповідалися результати дослідження.

Публікації. Наявність публікацій, що є підтвердженням апробації результатів наукового дослідження є обов'язковою умовою допуску до захисту кваліфікаційної роботи. Зазначається кількість статей у наукових журналах, збірниках наукових праць, матеріалах і тезах конференцій опубліковані результати магістерської роботи.

Основна частина роботи повинна складатися з розділів у яких розкривається зміст теми дослідження. У кожному розділі повинна бути завершеність змісту, думки мають бути логічно пов'язані між собою, увесь текст має бути підпорядкований одній головній ідеї.

Основна частина кваліфікаційної роботи складається, як правило, з 2-х розділів (якщо дослідження проводилося без експерименту) і 3-х розділів (якщо дослідження включало експериментальну частину).

Назва розділів не повинна співпадати з назвою всієї роботи. Матеріал у розділах має викладатися логічно, лаконічно, аргументовано та відповідати вимогам до кваліфікаційних робіт.

У **РОЗДІЛІ 1** міститься огляд літератури із досліджуваної проблеми та теоретичні міркування автора кваліфікаційної роботи. Назва цього розділу повинна змістовно відображати сутність проблеми, яка розглядається в дослідженні. Дотримуючись принципів послідовного та цілісного викладу наукових матеріалів, слід стисло й лаконічно висвітлити ступінь розкриття проблеми в сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі, зазначивши ті питання чи аспекти проблеми, які слід дослідити. Окрім цього, у теоретичній частині, зазвичай, обґрунтовують вибір напрямку досліджень. Обсяг першого розділу не повинен перевищувати 20 % обсягу основної частини кваліфікаційної роботи. Аналізуючи літературні дані, потрібно розглянути різні погляди на проблему та висловити власне ставлення до тих чи інших положень.

Посилатися слід на публікації за останні 10 років. На більш ранні видання можна посилатися в тих випадках, коли в них наявний матеріал, який не включено до останнього видання або йдеться про першоджерела (твори класиків теорії і методики фізичного виховання, архівні матеріали, державні документи тощо).

При написанні кваліфікаційної роботи здобувач вищої освіти повинен давати посилання на джерела, матеріали або окремі результати, які використовуються в роботі.

Посилання на джерело оформлюється у тексті роботи в квадратних дужках [4, с. 28]. У тексті можливі посилання загалом на ту чи ту роботу,

наприклад, «Для оцінки аеробних можливостей Л. Апанасенко [2], Ю. Фурман зі співав. [66], D. Costill et. al. [72] рекомендують використовувати показник максимального споживання кисню ($\text{VO}_2 \text{ max}$), який характеризує потужність аеробних процесів енергозабезпечення м'язової діяльності». За умови посилання на низку робіт одного дослідника або кількох учених відповідні номери у квадратних дужках розділяються крапкою з комою, наприклад, «Особливості підготовки спортсменів-велосипедистів в умовах високогір'я детально описані у роботах В. Платонова [47; 48; 61]». ***Публікація цитати взятої у іншого автора без посилання на його роботу вважається плагіатом!***

Плагіат визначається як запозичення, відтворення чужого літературного, художнього або наукового твору (або його частини) за своїм ім'ям або псевдонімом. При написанні кваліфікаційної роботи здобувач вищої освіти повинен обов'язково посилатися на авторів і джерела, з яких запозичив матеріали чи окремі результати.

У процесі написання Розділу 1 рекомендовано застосовувати такі види опису наукової літератури:

- реферативний, у вигляді переказу висновків автора (Наприклад: «Г. Єдинак дає таке визначення соматотипу...»);
- реферативний аналіз з елементами зіставлення поглядів з метою виявлення того, який з них найбільш повно розкриває досліджуване явище, процес (Наприклад: «У визначенні, що пропонуване В. Сергієнко [67, с. 52], представлено ..., а інше визначення ...»);
- теоретико-констатувальний аналіз, що передбачає дослідження розвитку знання з тих чи тих теоретичних позицій (Наприклад: «У роботах І. Онопрієнка [56] та С. Савченка [61] досліджуване явище характеризується з позицій фізіології спорту, а в монографії К. Семенової [64] представлено позицію яка ґрунтується на наукових положеннях теорії і методики фізичного виховання»);
- теоретико-методологічний аналіз, мета якого – оцінка наявних знань з проблеми з погляду повноти реалізації певних методологічних ідей, визначення власного ставлення до них.

Закінчити цей розділ слід коротким резюме «**Висновки до розділу 1**» обсягом 0,5-1,5 сторінки. Бажано представити власну теоретичну модель вирішення поставленої проблеми, а не просто переповісти погляди і підходи інших вчених.

У РОЗДІЛІ 2 «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» слід надати інформацію про організацію дослідження, схарактеризувати контингент

досліджуваних, описати використані методи дослідження, вказати основні положення експериментальних програм та етапи дослідження.

У кваліфікаційних роботах які носять експериментальний характер РОЗДІЛ 2 завжди має назву «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» і в кінці цього розділу висновки до розділу не робляться.

Наприклад. Структура розділу 2 у одній із кваліфікаційних робіт:

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Контингент та організація дослідження.....

2.2. Методи дослідження

2.3. Програми занять для контрольної і експериментальної груп...

2.4. Етапи виконання дослідження.....

У підрозділі «Контингент та організація дослідження» слід вказати стать, вік, спортивну спеціалізацію, рівень спортивної майстерності, досвід занять спортом та інші критерії за якими формувався контингент. Крім цього необхідно вказати кількість досліджуваних та у який спосіб були сформовані групи (методом випадкових чисел, вибірка за методом «снігової кулі», рандомізація, інше). Необхідно зазначити чи надали досліджувані письмову згоду на участь. Якщо дослідження пов'язане із виконанням фізичних навантажень, слід вказати, що досліджувані не мали медичних протипоказань.

Слід зауважити, що **відповідно до Женевської декларації принципів про етику наукових досліджень не можна оприлюднювати персональні дані досліджуваних. Так, наприклад, замість прізвища слід вказати шифр «На рисунку 2.2 відображено динаміку ЧСС досліджуваного А».**

В організації дослідження слід вказати на базі якого закладу проводили дослідження, тривалість занять за програмами, кількість контрольних етапів на яких визначали досліджувані показники.

У підрозділі «Методи дослідження» слід вказати які методи були застосовані для збору експериментальних даних. Якщо досліджувалися рухові якості слід детально описати методику тесту, прилади які при цьому застосовувалися, величини у яких виражали отримані дані. Якщо досліджувалися показники функціональної підготовленості слід вказати автора тесту (проби), послатися на першоджерело де опублікований цей тест, детально описати методику тестування, прилади які застосовувалися, вказати формули для обрахунку отриманих результатів, величини у яких виражали отримані

дані. Якщо здійснювалися антропометричні вимірювання слід описати вимірювальні прилади, описати методику вимірювання, умови у яких необхідно проводити вимірювання, величини у яких виражалися отримані дані. Описуючи статистичні методи дослідження слід вказати етапність дій, програмне забезпечення яке було використане, мета з якою було використано той чи інший метод (критерій), при якому рівні значимості відмінність вважали статистично достовірною. Якщо проводився кореляційний аналіз слід вказати оціночні критерії сили зв'язку.

У підрозділі «Етапи виконання дослідження» слід вказати усі етапи, починаючи із роботи з літературними джерелами і завершуючи оформленням кваліфікаційної роботи. Необхідно вказати тривалість кожного етапу.

У **РОЗДІЛІ 3** описують власне емпіричні дослідження та їхні результати, здійснюють аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження, зіставляючи їх із даними наукової літератури.

Результати дослідження та їх аналіз описуються в суворій, чіткій послідовності. Експериментальні дані узагальнюються в таблицях. При складанні таблиць необхідно робити посилання на них у тексті. Наприклад, *Дані про динаміку показників фізичної підготовленості волейболістів контрольної групи наведено у таблиці 3.1.*

Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) у межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначеннями номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу й порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад: «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). Далі жирним шрифтом вказують назву таблиці. Якщо в розділі кваліфікаційної роботи одна таблиця, її нумерують за загальними правилами. При перенесенні частини таблиці на інший аркуш (сторінку) над частинами таблиці пишуть слова «Продовж. табл.» і вказують номер таблиці, наприклад: «Продовж. табл. 1.2». У кінці таблиці за необхідності роблять «Примітки». Дані у таблиці слід оформлювати розміром шрифту не менше 12 пунктів і міжрядковим інтервалом 1,0. Кожна таблиця повинна бути згадана у тексті щонайменше один раз у відповідному порядку.

Таблиці не повинні містити порожніх рядків. Кожна колонка, в тому числі перша, повинна мати заголовок. Заголовки стовпців та заголовки боковиків (рядків) повинні маркуватися короткими записами (одне або два слова); перша літера кожного слова – з великої. Одиниці виміру повинні бути приведені в круглих дужках відразу нижче заголовків стовпців (боковиків), а не перераховані у даних в тілі таблиці. Дані, розташовані в стовпцях, повинні

відповідати часовій послідовності їх збору, коли читаються зліва направо. Необхідно вказувати кількість досліджуваних у заголовках стовпців, якщо у різних колонках вказано дані із різних груп або після назви таблиці, якщо у таблиці висвітлені дані однієї групи. Таблиці не повинні дублювати результати, представлені в іншому місці рукопису, наприклад на графіках. Якщо у таблиці використовуються дані з іншого опублікованого джерела, необхідно зробити відповідне посилання у кінці назви таблиці.

Зміст роботи також ілюструється рисунками в вигляді діаграм, схем, графіків, які можуть бути в тексті кваліфікаційної роботи. Ілюстрації позначають «Рис...» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках. Номер ілюстрації повинен складатися з номера розділу й порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка, наприклад: Рис. 1.2 (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва й пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією. Якщо в розділі подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

Ілюстрації (графіки, діаграми, схеми) і таблиці необхідно подавати в кваліфікаційній роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці.

Графіки на яких відображено декілька показників повинні мати легенду (пояснення кольорів або штрихування). Осі на графіках, які відображають ступінь розвитку показника виражену у цифрах, повинні мати шкалу на якій вказано одиниці виміру. Шкали на осях повинні починатися з цифри 0.

На графіку (діаграмі) не можуть бути поєднані дані які мають різні одиниці виміру. У такому разі такі дані слід виражати у відсотках або балах.

Приклад оформлення таблиць і рисунків у кваліфікаційній роботі міститься у Додатку Ж.

Формули розміщуються у тексті і нумеруються за такими ж правилами, як таблиці і рисунки. Нижче наведено зразок запису формули на прикладі рівняння за яким здійснюють обрахунки фізичної працездатності:

$$PWC_{170\text{абс.}} = N_1 + (N_2 - N_1) \cdot \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1} \cdot 6 \quad (2.5),$$

де $PWC_{170 \text{ абс.}}$ – потужність фізичного навантаження, при якій ЧСС досягає рівня 170 уд.·хв⁻¹, кгм·хв⁻¹;

N_1 і N_2 – потужність першого і другого навантаження, кгм·хв⁻¹ або Вт;

f_1 і f_2 – ЧСС в кінці першого і другого навантажень, уд.·хв⁻¹.

В кінці третього розділу кваліфікаційної роботи має бути короткий висновок (0,5-1,5 сторінки) як узагальнення матеріалу, викладеного в цьому розділі.

Логічним завершенням кваліфікаційної роботи є висновки.

ВИСНОВКИ – це завершальна частина дослідження, яка передбачає викладення у вигляді коротких лаконічних суджень здобутих найбільш важливих теоретичних і практичних результатів, що сприяли розв’язанню наукової проблеми. Вони повинні відображати підсумки проведеної роботи. Висновки подаються у вигляді чітко сформульованих, лаконічних положень і методичних рекомендацій, які мають повністю відповідати поставленим у роботі завданням. Як правило, вирішення кожного поставленого завдання повинно бути відображено у висновках.

Перший висновок завжди присвячують оцінці стану розв’язання порушеної дослідником наукової проблеми. Змістом цього висновку є результати літературного огляду, що засвідчують обґрунтованість необхідності проведення власного дослідження.

Наступні висновки присвячують результатам констатувального та формувального експерименту. Подають ці результати у вигляді їх практичного аналізу та порівняння з відомими у теорії і практиці способами розв’язання досліджуваної проблеми. Для цього використовують якісні та кількісні показники одержаних результатів.

Формулюючи висновки необхідно вказати не лише позитивні результати, отримані в процесі дослідження, а й виявлені недоліки, а також подати конкретні рекомендації й пропозиції щодо шляхів їх подолання.

Орієнтовний зразок висновків наведено у Додатку 3.

Кваліфікаційна робота, окрім висновків, може містити пропозиції практичного характеру – **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ складається з урахуванням правил оформлення бібліографії, які є чинними на момент написання роботи. Вимоги до оформлення списку використаних джерел представлено в Додатку А.

Список використаних джерел демонструє не лише ступінь вивчення досліджуваної теми, але й глибину авторської роботи над темою. Про глибину авторської роботи також свідчить наявність іноземної літератури. У список використаних літературних джерел така література вноситься мовою оригіналу.

Кількість джерел закордонних видань повинна становити не менше 10 % від загальної. *Не допускається цитування літератури виданої у Росії і Білорусі.*

До списку використаних джерел включаються дисертації, реферати дисертацій, монографії, книги, статті, навчальні посібники, документи які регламентують навчально-тренувальний процес, та інші видання, використані при розробці теми.

Загальна кількість опрацьованих джерел має бути не менше 70.

ДОДАТКИ в роботі можуть бути подані у вигляді первинних документів організації чи установи, графіків, анкет, таблиць, схем, інструкцій, положень, нормативів, правил, результати соціологічних досліджень, аналітичних довідок, що ілюструють зміст роботи. До додатків доцільно включити допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття роботи. Оформлення додатків здійснюється згідно з Вимогами до оформлення кваліфікаційної роботи.

Кожний такий додаток повинен починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі симетрично відносно тексту сторінки. По центру над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток» і велика літера, що позначає додаток, наприклад, Додаток А.

Додатки позначаються великими літерами за порядком української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ї!

Додатки є не обов'язковим структурним елементом кваліфікаційної магістерської роботи і вводиться за необхідності.

Вимоги до тексту кваліфікаційної роботи

Кваліфікаційна робота виконується державною мовою. Написання та захист кваліфікаційної роботи іноземною мовою можливе за поданням декана факультету та за погодженням ректора.

Робота виконується на білому папері формату А4. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи повинен становити 60-80 сторінок. Шрифт друку повинен бути чітким, стрічка – чорного кольору середньої жирності. Ілюстрації мають бути чорно-білого кольору.

Друкування тексту – за допомогою комп'ютера здійснюється через 1,5 міжрядкових інтервали, 14 кегль, шрифт Times New Roman. Абзацний відступ – 1,25 см.

Поля: ліве – 30 мм; праве – 15 мм; верхнє, нижнє – 20 мм.

Заголовки розділів пишуть по центру симетрично тексту жирним шрифтом, великими літерами: **ЗМІСТ, ВСТУП, РОЗДІЛ 1,** . Крапку в кінці заголовка не ставлять. Заголовки підрозділів – з абзацу, жирним

шрифтом, малими літерами (крім першої). Переноси слів у заголовках не допускаються. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Відстань між заголовком та текстом – 2 інтервали. Кожний розділ слід починати з нової сторінки.

Підрозділи починають з відступом від попереднього тексту на 1 інтервал на тій самій сторінці.

Сторінки кваліфікаційної роботи нумерують арабськими цифрами, але на титульному аркуші номер не ставиться (титульний аркуш входить до загальної нумерації сторінок). На сторінках номер ставлять у правому верхньому куті.

Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ», після номера крапку не ставлять, далі з нового рядка друкують заголовок розділу великими літерами. Наприклад:

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Підрозділи нумерують у рамках кожного розділу (нумерація складається з двох чисел – номера розділу та номера підрозділу, відокремлених крапкою). Наприклад:

2.2. Методи дослідження

Пункти нумерують у рамках кожного підрозділу. Нумерація складається із номеру розділу, номеру підрозділу і номеру пункту розділених крапками.

Наприклад:

2.2.3. Методи математичної статистики

Четвертий (презентаційний) етап

До захисту кваліфікаційної роботи допускаються здобувачі вищої освіти, які:

- виконали навчальний план;
- успішно пройшли попередній захист;
- мають висновок про відсутність плагіату у кваліфікаційній роботі;
- мають позитивну зовнішню рецензію;
- мають позитивний відгук від наукового керівника.

Рецензентами кваліфікаційних робіт призначають науково-педагогічних працівників інших університетів та висококваліфікованих тренерів та педагогів закладів загальної середньої освіти.

Негативний письмовий відгук наукового керівника або негативна рецензія щодо змісту кваліфікаційної роботи та отриманих результатів дослідження не є підставою недопущення до захисту.

Захист кваліфікаційної роботи відбувається за таким алгоритмом:

– здобувач виголошує коротке повідомлення (тривалістю до 10 хвилин) про основні положення кваліфікаційної роботи. У повідомленні повинні бути представлені: тема, обґрунтування її актуальності, мета та завдання роботи; методи дослідження; основні результати роботи і висновки; пропозиції автора щодо шляхів вирішення зазначеної проблеми.

Приклад доповіді до однієї із магістерських робіт міститься у Додатку И

Загальні вимоги до доповіді та презентації

Робота над презентацією повинна розпочинатися паралельно або після написання доповіді. У доповіді слід зробити примітки із номерами слайдів, у якому місці слід їх змінювати.

Інформація на слайдах не повинна дублювати текст доповіді, а повинна доповнювати його графічним зображенням, таблицею, рисунком, фотографією або текстом. У презентації не повинно бути нічого зайвого (рисунків, фотознімків, зображень) які не прив'язані до тексту доповіді. Кожен слайд має бути необхідною ланкою доповіді та працювати на загальну ідею презентації. Слайд повинен містити оптимальний обсяг інформації, щоб члени екзаменаційної комісії встигли з нею ознайомитися за період його демонстрації. Важливо підбирати контрастний фон для слайдів, щоб текстовий і графічний матеріал легко візуально сприймався.

Кількість слайдів визначається потребою доповнити доповідь. Рекомендовано, щоб презентація складалася із 10-12 слайдів.

Текстова інформація на слайдах повинна мати науковий характер, відповідати змісту доповіді, бути лаконічною, однозначною, не містити граматичних помилок.

Перший слайд повинен бути оформлений як титульний лист. Він повинен містити: тему кваліфікаційної роботи; прізвище, ім'я, по-батькові доповідача; прізвище, ініціали, вчене звання наукового керівника. Орієнтовний зразок оформлення першого слайду наведено у Додатку К.

Кожний наступний слайд презентації повинен мати заголовок. У кінці заголовка крапка не ставиться.

На завершальному слайді можна відобразити практичні рекомендації (за наявності та за умови що їх обсяг відповідає формату слайду) або вказати додаткові дані про автора, або вказати заклад на базі якого проводилися дослідження.

Критерії оцінювання

Кваліфікаційна робота оцінюється за такими показниками:

– обґрунтування актуальності теми дослідження;

- відповідність мети, предмета та об'єкта дослідження, поставлених завдань дослідження;
- глибина аналізу літературних джерел;
- адекватність обраних методів дослідження;
- повнота вирішення поставлених завдань;
- практичне значення отриманих результатів кваліфікаційної роботи;
- рівень використання набутих у процесі навчання теоретичних знань при виконанні дослідження;
- мовно-стилістична грамотність, рівень мовної культури;
- технічне оформлення кваліфікаційної роботи (титульної сторінки, змісту, посилань, списку використаної літератури, рисунків, таблиць);
- якість презентації результатів дослідження;
- відповіді на поставлені запитання, вміння вести наукову дискусію;
- ставлення здобувача вищої освіти до виконання роботи (за даними наукового керівника).

Оцінку **відмінно (А/90-100 балів)** отримує здобувач, кваліфікаційна робота якого оформлена відповідно до чинних вимог а дослідження є актуальним у контексті вирішення проблем фізичної культури і спорту; тема дослідження відповідає спеціальності та освітньо-професійній програмі; коректно визначені об'єкт і предмет дослідження; усі поставлені завдання вирішені, що відображено у висновках; обрані методи дослідження є валідними; отримані результати мають практичне значення; викладено власні міркування щодо теми дослідження; текст роботи відповідає науковому стилю. У доповіді здобувач чітко і логічно виклав зміст роботи, відповіді на питання були ґрунтовними, демонструючи фахові знання і компетентності.

Оцінку **добре (В/82-89 бали)** отримує здобувач, який продемонстрував високий рівень підготовки, робота якого зроблена самостійно, експериментальна частина проведена якісно, але має незначні зауваження: мають місце технічні недоліки в оформленні таблиць чи графіків, списку використаних джерел. Доповідь логічна, відповіді на деякі питання недостатньо ґрунтовні.

Оцінку **добре (С/74-81 бали)** отримує здобувач, кваліфікаційна робота якого відповідає чинним вимогам, але демонструє недостатній рівень володіння фаховою термінологією, власні міркування щодо теми дослідження викладає поверхнево, не висловлює переконливих думок щодо впровадження отриманих результатів у практичну діяльність, у тексті є поодинокі помилки. Доповідь здобувача в цілому переконлива, але відповіді на деякі питання непереконливі.

Оцінку **задовільно (D/64-73 бали)** отримує здобувач у кваліфікаційній роботі якого є певні невідповідності чинним вимогам, а саме, некоректно визначені предмет і об'єкт дослідження, вирішення не усіх завдань відображено у висновках, поверхнево розкриті теоретичні питання, у тексті роботи є граматичні та стилістичні помилки. Доповідь здобувача містить

стилістичні помилки, відповіді на питання не розкривають сутність проблеми.

Оцінку **задовільно (Е/60-63 бали)** отримує здобувач, якщо тема кваліфікаційної роботи розкрита фрагментарно; структура роботи витримана, але недостатньо власних аналітичних міркувань; відсутні чіткі практичні рекомендації; висновки не дають відповідь на більшість поставлених завдань; здобувач посилається на застарілі літературні джерела. Доповідь здобувача непереконлива, на окремі питання здобувач дає некоректні відповіді.

Оцінку **незадовільно (FX/35-59 балів)** кваліфікаційна робота якого за результатами аналізу на подібність має критичний відсоток плагіату, оформлена без урахування чинних вимог, тема дослідження розкрита фрагментарно, значна частина літературних джерел не відповідає тексту. Таку оцінку отримує здобувач коли робота не відповідає мінімальним вимогам для отримання ступеня магістра, але недоліки можуть бути усунені.

Оцінку **незадовільно (F/0-34 бали)** отримує здобувач кваліфікаційна робота якого за результатами аналізу на подібність визнана плагіатом або здобувач не підготував роботу до захисту.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 192 с.
2. Галян О.В. Методологія та організація наукових досліджень: навч.-метод. видання. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 26 с.
3. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 256 с.
4. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. 634 с.
5. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт: навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ: Олімпійська літ., 2019. 528 с.
6. Медвідь В. Ю., Данько Ю. І., Коблянська І. І. Методологія та організація наукових досліджень (у структурно-логічних схемах і таблицях): навч. посіб. Суми: СНАУ, 2020. 220 с
7. Пахальчук Н.О. Основи оформлення науково-педагогічного дослідження: навчальний посібник для студентів СВО магістр. Вид. 4-ге, доп. Вінниця, 2021. 86 с.
8. Положення про випускну кваліфікаційну роботу (проект) в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. введено в дію наказом ректора № 111 від 27.12.2024.
9. Сергієнко В. М. Технології наукових досліджень у фізичній культурі та спорті : конспект лекцій. – Суми : Сумський державний університет, 2025. – 106 с.
10. Суховія М.І., Шафраньош І.І., Шафраньош М.І. Методи медико-біологічних досліджень. Ужгород: Видавництво УжНУ, «Говерла», 2022. 53 с.
11. Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті [Електронний ресурс] : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації]. 3-є видан., стереотип. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.
12. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research of masters in physical education and sport. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 3), Published online: May 31, 2019, Art 148, pp 1030 - 1034.

ГЛОСАРІЙ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Актуальність теми – важливість, суттєве значення, відповідність теми дослідження сучасним потребам певної галузі науки та перспективам її розвитку, практичним завданням відповідної сфери діяльності.

Аналіз (гр. analysis – розкладення) – метод дослідження, який вивчає предмет, уявно чи реально розчленовуючи його на складові елементи, як-от частини об'єкта, його ознаки, властивості, відношення, відтак розглядає кожен з виділених елементів окремо в межах єдиного цілого; протилежний метод — синтез.

Анкета – опитувальний лист для отримання відомостей про того, хто її заповнює, про його відношення до тих чи інших явищ, його думка стосовно поставлених питань з певної теми.

Анкетування – процес, який включає розробку та розповсюдження анкет, інструктування респондентів по заповненню анкет, збір заповнених анкет та їх обробку, яка може надати аналітичну картину про думку респондентів.

Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, дисертації чи іншої роботи, що містить основні тези, мету, методи та результати дослідження для швидкого ознайомлення читача з матеріалом.

Антропометрія – це система вимірювань та описів параметрів людського тіла (зріст, вага, обхвати, складки тощо) для оцінки фізичного розвитку та встановлення індивідуальних, вікових, статевих і расових особливостей, яка є важливим методом в антропології, медицині та інших науках, що застосовується для стандартизації та діагностики.

Аргумент – положення, яке використовується для доведення тези.

Бібліографічне посилання – сукупність відомостей про документ (книгу, статтю, документ, ресурс), що цитується або згадується, необхідних для його ідентифікації та пошуку, оформлюється за певними правилами (наприклад, ДСТУ 8302:2015).

Генезис – процес утворення та становлення будь-якого природного або соціального явища.

Гіпотеза – наукове припущення, що висувається для пояснення будь-якого явища й потребує перевірки на досліді та теоретичного обґрунтування для того, щоб стати достовірною науковою теорією.

Дискусія – публічне обговорення наукової проблеми, вислуховування протилежних думок.

Доповідь – систематизований спосіб досягнення мети, що охоплює сукупність прийомів або кроків для виконання певного завдання, дослідження або освоєння дійсності.

Досліджуваний – той, хто або що підлягає вивченню, аналізу чи огляду.

Дослідник – займається науковими дослідженнями, вивченням, спостереженням, аналізом чого-небудь, сприяє отриманню нових знань.

Експеримент – метод отримання нових знань про причинно-наслідкові відношення між явищами та процесами в умовах, які контролюють і керують

дослідники. Процедура, яка виконується для підтвердження або спростування гіпотези дослідження.

Емпіричні знання – знання, отримані через безпосередній досвід. Емпіричні знання протиставляються теоретичним знанням.

Знання – сукупність відомостей, уявлень, понять та теорій про об'єктивну реальність, набутих через досвід, навчання, дослідження та пізнавальну діяльність.

Інтерв'ю – один з основних видів опитування, який використовує безпосередню взаємодію між дослідником і респондентом відповідно до поставленої мети.

Інтерпретація – тлумачення, роз'яснення, розкриття змісту явища, яке сприяє його розумінню.

Констатувальний експеримент – вид педагогічного експерименту, який проводиться на початковому етапі дослідження і спрямований на виявлення вихідного стану предмета дослідження.

Концепція наукова – система поглядів, теоретичних положень, основних думок щодо об'єкта дослідження, які об'єднані певною головною ідеєю.

Критерії – мірило ознаки або вимоги, які використовуються для оцінки, класифікації або визначення чогось відповідно до встановлених стандартів.

Мета дослідження – це запланований результат, якого необхідно досягти шляхом проведення наукової роботи.

Метод (гр. – шлях дослідження чи пізнання) – систематизований спосіб досягнення мети, що охоплює сукупність прийомів або кроків для виконання певного завдання, дослідження або освоєння дійсності.

Методика – сукупність методів і засобів опрацювання, виконання та дослідження чого-небудь.

Методологія – учення про методи пізнання, сукупність методів, використовуваних у науці; система принципів та способів організації й побудови теоретичної та практичної діяльності.

Моделювання (лат. *modulus* – міра, взірць) – це метод наукового пізнання, який полягає в заміні об'єкта, що вивчається, його моделлю, за якою визначають, або уточнюють характеристики оригіналу.

Монографія – наукова праця у вигляді книги, яка містить повне або поглиблене дослідження однієї проблеми чи теми, що належить одному або кільком авторам.

Наука – динамічна система знань, яка розкриває нові явища в суспільстві й природі з метою використання їх у практичній діяльності людей.

Наукова концепція – система поглядів, теоретичних положень, основних думок щодо об'єкта дослідження, які об'єднані певною головною ідеєю.

Наукове дослідження – це системний, цілеспрямований процес вивчення об'єктів, явищ чи проблем за допомогою наукових методів для отримання нових знань.

Наукова проблема – сукупність нових діалектично складних теоретичних або практичних питань, які суперечать існуючим знанням або прикладним

методам у цій науці й потребують вирішення за допомогою наукового дослідження.

Наукова стаття – це вид наукової публікації, що описує результати проведеного дослідження чи групи досліджень з однієї теми, має чітку структуру (вступ, методи, результати, висновки) та публікується в наукових журналах або збірниках, щоб поділитися новими знаннями з науковою спільнотою.

Наукове положення – це сформульована, обґрунтована думка або твердження, яке відображає суттєвий зв'язок, закономірність чи факт, виявлений у результаті наукового дослідження, і є складовою наукової теорії чи концепції.

Норма – це зона оптимального функціонування системи. Під оптимальним функціонуванням розуміється робота системи з максимально можливою злагодженостю, надійністю, економічністю, ефективністю.

Норматив – показник норм, еталон, на який варто орієнтуватися в роботі.

Об'єкт дослідження – частина дослідження, на яку спрямовано процес наукового пізнання, вивчення або перетворення з використанням наукових методів.

Педагогічні методи дослідження – це система специфічних прийомів, інструментів та операцій, які науковці використовують для вивчення педагогічних явищ (навчання, виховання, процесів у школі), збору, опрацювання та інтерпретації даних, щоб вирішувати науково-педагогічні проблеми та розробляти нові знання про освіту. Вони включають емпіричні (спостереження, експеримент, тестування, анкетування, бесіда), теоретичні (аналіз, синтез, моделювання) та математико-статистичні методи для обґрунтування висновків.

Педагогічний експеримент – заплановане втручання експериментатора протягом певного часу в процес або явище що вивчається.

Педагогічне спостереження у фізичному вихованні – це планомірний аналіз і оцінка організації навчально-тренувального процесу без втручання дослідника в його хід.

Плагіат – привласнення авторства на чужий твір науки, літератури, мистецтва; на чуже відкриття, а також використання в своїх працях чужого твору без посилання на автора.

План – стисла програма дослідження.

Показник – це результат вимірювання, що використовується для аналізу.

Поняття – думки, у яких узагальнюються й відокремлюються предмети якогось класу (виду) за певними загальними ознаками.

Предмет дослідження – теоретичне відтворення об'єктивної дійсності, тих суттєвих зв'язків і відношень, які підлягають безпосередньому вивченню в науковому дослідженні, є головними й визначальними для цієї наукової роботи.

Презентація – публічне представлення певної інформації, ідеї чи продукту аудиторії.

Прикладні наукові дослідження – наукова й науково-технічна діяльність, спрямована на одержання й використання знань для практичних цілей.

Принцип – це фундаментальне положення, основна засада, правило або переконання, що лежить в основі теорії, системи чи поведінки людини.

Реферат – це вторинний документ, результат аналітико-синтетичного опрацювання інформації, поданий у вигляді короткого викладу змісту первинного документа (усього твору або його частини), включаючи основні фактичні дані й висновки з метою ознайомлення із сутнісними акцентами первинного документа.

Реферативний огляд – узагальнена характеристика кількох джерел (первинних документів) з однієї теми, проблеми, галузі знань. Він допомагає дослідникові сформулювати уявлення про повноту та зміст підходів до досліджуваного ним об'єкта.

Рецензія – критичний огляд і оцінка, відгук на науковий твір.

Рівень – це ступінь розвитку якості, величина розвитку значущості чогось.

Соціологія – це наука, що вивчає суспільство, соціальні групи, їхню структуру, поведінку та взаємодію, а також соціальні процеси й інститути (сім'ю, освіту, політику, мас-медіа тощо), прагнучи зрозуміти закономірності функціонування та розвитку людських спільнот.

Соціологічні методи дослідження у фізичному вихованні – це комплекс прийомів (опитування, анкетування, інтерв'ю, соціометрія), що вивчають ставлення, мотиви, цінності та поведінку людей щодо фізичної активності, спорту, здоров'я, аналізують соціальні умови та фактори, які впливають на ці процеси, а також оцінюють ефективність соціально-організаційних аспектів системи фізичного виховання на суспільному рівні.

Статистика – наука про отримання, обробку та аналіз інформації яка характеризує досліджуваний об'єкт. Спосіб обробки кількісних результатів дослідження, який дозволить на їх основі зробити аналітичні висновки.

Статистичні методи дослідження у фізичному вихованні – це сукупність прийомів обробки кількісних даних, що включають описову статистику, інференційну статистику (тестування гіпотез, t-тест, ANOVA) для порівняння груп, моделювання, кореляційний та регресійний аналіз, що застосовуються для аналізу результатів педагогічних та біологічних досліджень, оцінки ефективності методик, виявлення закономірностей розвитку фізичних якостей та якості навчального процесу.

Тези – це коротко сформульовані основні положення, головні думки, ідеї та висновки наукової роботи, доповіді, статті чи лекції, які викладаються стисло, логічно, без зайвих деталей, слугуючи основою для швидкого ознайомлення з суттю дослідження, презентації результатів та залучення уваги аудиторії.

Теорія – глибоко перевірена та підтверджена система знань, які пояснюють закономірності, ґрунтуючись на логічному узагальненні досвіду, і є основою для подальшого вивчення та прогнозування.

Тест – стандартизована перевірка або випробування, яка використовується для оцінки знань, умінь, навичок, а також для визначення характеристик системи чи об'єкта. Він може мати різні форми, включаючи систему завдань з множинним вибором, питання з відкритою відповіддю або завдання на встановлення відповідності.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, засобів їх виробництва і використання з метою фізичного виховання людей.

Фізична підготовленість – стан фізичної готовності до визначеної діяльності, рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості).

Фізичні вправи – спеціально організовані вправління, які застосовуються для впливу на людину з метою удосконалення форм і функцій організму.

Фізіологічні методи дослідження – сукупність методів, що використовуються для вивчення закономірностей функціонування живих організмів, їх систем, органів і клітин.

Формувальний експеримент – вид педагогічного експерименту під час якого створюються і вивчаються умови для формування певних якостей, навичок чи явищ, а не просто констатується поточний стан, передбачає виокремлення контрольних та експериментальних груп.

Функціональна підготовленість – це ступінь функціональних можливостей органів та систем організму, що забезпечують ефективне виконання життєдіяльності та специфічних завдань (спортивних, професійних тощо).

Цитата – дослівний уривок з будь-якого опублікованого твору, що використовується для підтвердження або ілюстрації власної думки.

ДОДАТКИ

Додаток А
Зразок оформлення списку використаних джерел
(відповідно до ДСТУ 8302:2015)

КНИГИ	
один автор	Хома Т. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті. Опорні конспекти лекцій. Ужгород, 2023. 120 с.
два автори	Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2019. 648 p.
три автори	Суховія М. І., Шафраньош І. І., Шафраньош М. І. Методи медико-біологічних досліджень. / за ред. В. В. Комарова. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2022. 53 с.
чотири і більше авторів	Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. / ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ: КНТ, 2019. 634 с.
автор(и) та редактор(и)/упорядник(и)	Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання: курс лекцій. / ред. Є. Lupinis, О. Громик. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2023. 184 с.
автор(и) та перекладач(і)	Ернест Гемінгвей. Свято, яке завжди з тобою. / пер. з англ. Г. Яновська. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 176 с.
без автора	Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / Укладач: Якушевський Е.О. Маріуполь: КЗ «Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 26», 2021. 49 с.
Багатотомні видання	Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна. Харків: «Точка», 2010. Том 1. 200 с.
ІНШІ ВИДАННЯ	
реферати дисертацій	Мірошніченко В. М. Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних соматотипів: реф. дис. ... д-ра наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / НУФВСУ. Київ, 2024. 43 с.
дисертації	Мірошніченко В. М. Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних

	соматотипів : дис. ... д-ра наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2024. 558 с.
архівні документи	Наукове товариство ім. Шевченка. Львів. наук. б-ка ім. В. Стефаника НАН України. Ф. 1. Оп. 1. Спр. 78. Арк. 1–7.
ЧАСТИНА ВИДАННЯ	
розділ книги	Білаш С. М., Коптев М. М., Проніна О. М. Фізіологія рухової активності : підручник / ред. С. М. Білаш. Олді+, 2024. Розд. 16. С. 238–242.
тези, доповідь	Мірошніченко В. М. Урахування морфо-функціональних особливостей людини як один із шляхів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. <i>Актуальні проблеми науки та освіти : Збірник матеріалів XXVI підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ. 22 лютого 2024 р.</i> Київ: МДУ, 2024. С. 217–218.
стаття з періодичного видання (журнал, газета)	Miroshnichenko V., Kalabiska I., Shvets O., Kovalchuk A., Halaidiuk M. Relationship between indicators of physical development and indicators of anaerobic productivity of the body of women 25-35 years old. <i>Health, Sport, Rehabilitation</i> , 2024. Vol. 10. № 1. P. 111–121. Міошніченко В. М., Рябченко В. Г., Драчук С. П., Паришкура (Козерук) Ю. В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять плаванням із жінками першого періоду зрілого віку. <i>Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)</i> , 2023. Вип. 11. № 171. С. 146–150.
ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ	
Петрова А., Бала Т. Вплив засобів кросфіту на серцево-судинну систему школярів старших класів. <i>Молода спортивна наука України</i> , 2019. №4, С. 105–106. URL: https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/844 (Дата звернення: 30.12.2025).	
ЗАКОНОДАВЧІ ТА НОРМАТИВНІ ДОКУМЕНТИ	
Про внесення змін до переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої та фахової передвищої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.08.2024 р. № 1021 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1021-2024-%D0%BF#Text (Дата звернення: 30.12.2025). Про освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38, ст. 380	

Додаток Б
Позначення основних статистичних характеристик які найчастіше
використовуються у кваліфікаційних роботах

Таблиця Б.1

Основні статистичні характеристики

Назва	Позначення
Середнє арифметичне	$\bar{X}$
Помилка середнього арифметичного	m
Стандартне (або середнє квадратичне) відхилення	S
Коефіцієнт варіації	V
Мода	Mo
Медіана	Me
Обсяг вибірки	n
Значення t-критерія Стюдента	t
Значення критерія Уїлкоксона	W
Число степенів свободи	k
Рівень значимості	p
Коефіцієнт кореляції Пірсона	r_{xy}
Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена	ρ_{xy}

Додаток В

Зразок оформлення титульного аркуша кваліфікаційної роботи

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»

імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

Факультет фізичного виховання

Кафедра захисту України та теорії і практик фізичної культури

Допустити до захисту

_____ завідувач кафедри

«_____» _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«ТЕМА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ»

Студента 62 групи

Галузь знань 1014 / Sports

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ПІБ

Науковий керівник – д-р пед. наук, професор,
професор кафедри біологічних основ фізичного
виховання, здоров'я та спорту

ПІБ

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Чернігів – 2027

Додаток Д
Приклад оформлення змісту кваліфікаційної роботи
за темою «УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗАСОБАМИ СИСТЕМИ CROSSFIT
У БІГУНІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЯХ З
ПЕРЕШКОДАМИ»

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА БІГУ З ПЕРЕШКОДАМИ.....	9
1.1. Фактори, які визначають особливості підготовки бігунів стипль-чезистів	9
1.2. Вікові особливості підлітків, які слід враховувати у процесі спортивних тренувань.....	12
1.3. Система CrossFit як засіб різнобічної фізичної підготовки.....	17
1.4. Можливості використання системи CrossFit як засобу фізичної підготовки бігунів з перешкодами.....	19
1.5. Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Контингент обстежених та організація досліджень.....	22
2.2. Програми тренувальних занять які застосовувалися у роботі.....	23
2.2.1. Основні параметри програми тренувань для контрольної групи.....	23
2.2.2. Основні параметри програми тренувань для експериментальної групи.....	27
2.3. Методи дослідження використані в роботі.....	32
2.3.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	32

2.3.2. Педагогічне спостереження.....	32
2.3.3. Педагогічний експеримент.....	33
2.3.4. Педагогічне тестування.....	34
2.3.5. Методи математичної статистики.....	36
2.4. Етапи виконання дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ КРОСФІТ, ЯК ЗАСОБУ	
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТИПЛЬ-ЧЕЗИСТІВ.....	38
3.1. Загальна та спеціальна фізична підготовленість легкоатлетів, які спеціалізуються на стипль-чезі.....	38
3.2. Вплив навчально-тренувальних занять за програмами для контрольної та експериментальної груп на спеціальну фізичну підготовленість легкоатлетів.....	41
3.3. Вплив навчально-тренувальних занять за програмами для контрольної та експериментальної груп на загальну фізичну підготовленість легкоатлетів...49	49
3.4. Вплив навчально-тренувальних занять за програмами для контрольної та експериментальної груп на спортивну майстерність.....	56
3.5. Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

Додаток Е
Приклад оформлення переліку умовних позначень

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АВР-О₂ – артеріо-венозна різниця за киснем
- АДФ – аденозиндифосфат
- АТ – артеріальний тиск
- АТФ – аденозинтрифосфат
- ВАНТ 10 – десятисекундний Вінгатський анаеробний тест
- ВАНТ 30 – тридцятисекундний Вінгатський анаеробний тест
- ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я
- ЖЄЛ – життєва ємність легень
- ЗВО – заклад вищої освіти
- ЕКГ – електрокардіограма
- ІМТ – індекс маси тіла
- ККД – коефіцієнт корисної дії
- КрФ – креатин фосфат
- МВЛ – максимальна вентиляція легень
- МКЗМР – максимальна кількість зовнішньої механічної роботи за 1 хв
- МКЗМР_{абс.} – абсолютна величина максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв
- МКЗМР_{відн.} – відносна величина максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв
- МРЗ рН – максимальний рівень зниження рН крові
- ПАНО – поріг анаеробного обміну
- ПС – повільноскоротливі м'язові волокна
- ОМЦ – оваріально-менструальний цикл
- РАП – рівень аеробної продуктивності
- РВК – ростово-ваговий коефіцієнт
- ЦНС – центральна нервова система
- ЧСС – частота серцевих скорочень

$\text{ЧСС}_{\max}$ – максимальне значення частоти серцевих скорочень

ШС – швидкоскоротливі м'язові волокна

ШС-а – швидкоскоротливі м'язові волокна типу «а» (гліколітичні)

ШС-б – швидкоскоротливі м'язові волокна типу «б» (алактатні)

$E_{\max}$ – максимально допустима величина енерговитрат

$E_{\min}$ – мінімально допустима величина енерговитрат

P – зубець ЕКГ, який відображає деполяризацію правого і лівого

передсердь

pH крові – кислотно-лужний баланс крові

PWC_{170} – фізична роботоздатність (працездатність)

$PWC_{170 \text{ абс.}}$ – абсолютна величина фізичної роботоздатності

$PWC_{170 \text{ відн.}}$ – відносна величина фізичної роботоздатності

Q-T – інтервал ЕКГ, який характеризує електричну систолу шлуночків

R-R – інтервал ЕКГ, який характеризує тривалість одного серцевого

циклу

$VO_{2 \max}$ – максимальне споживання кисню

$VO_{2 \max \text{ абс.}}$ – абсолютна величина максимального споживання кисню

$VO_{2 \max \text{ відн.}}$ – відносна величина максимального споживання кисню

Додаток Ж
Приклади оформлення таблиць і рисунків у кваліфікаційній роботі

Таблиця 3.1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції 13-15 років контрольної групи (n = 17)

Показники	Етапи дослідження		
	до початку тренувань за програмою	через 6 тижнів	через 12 тижнів
	$\bar{X} \pm \text{Std. Dv}$	$\bar{X} \pm \text{Std. Dv}$	$\bar{X} \pm \text{Std. Dv}$
Біг 30 м з ходу, с	3,49 $\pm$ 0,135	3,44 $\pm$ 0,113 (t = 2,121; p = 0,078)	3,43 $\pm$ 0,111* (t = 2,828; p = 0,030)
Біг 60 м, с	8,57 $\pm$ 0,160	8,56 $\pm$ 0,127 (t = 0,420; p = 0,689)	8,51 $\pm$ 0,121 (t = 1,549; p = 0,172)
Біг 100 м, с	13,04 $\pm$ 0,223	13,00 $\pm$ 0,183 (t = 2,121; p = 0,078)	12,99 $\pm$ 0,234 (t = 1,921; p = 0,103)
Біг 1000 м, с	207,06 $\pm$ 4,518	206,44 $\pm$ 4,010 (t = 1,141; p = 0,297)	206,17 $\pm$ 3,452 (t = 1,043; p = 0,337)
Біг 3000 м, с	704,29 $\pm$ 12,776	703,71 $\pm$ 12,500 (t = 0,834; p = 0,436)	703,29 $\pm$ 12,945 (t = 1,449; p = 0,197)
Потрійний стрибок, см	745,29 $\pm$ 16,142	747,71 $\pm$ 15,063 (t = -1,476; p = 0,190)	748,86 $\pm$ 16,232 (t = -1,843; p = 0,115)
Десятерний стрибок, см	2206,27 $\pm$ 90,441	2208,43 $\pm$ 80,818 (t = -0,436; p = 0,678)	2212,57 $\pm$ 87,260* (t = -2,491; p = 0,047)

Примітка. Вірогідність відмінності показників відносно даних встановлених на початку дослідження: * – p < 0,05.

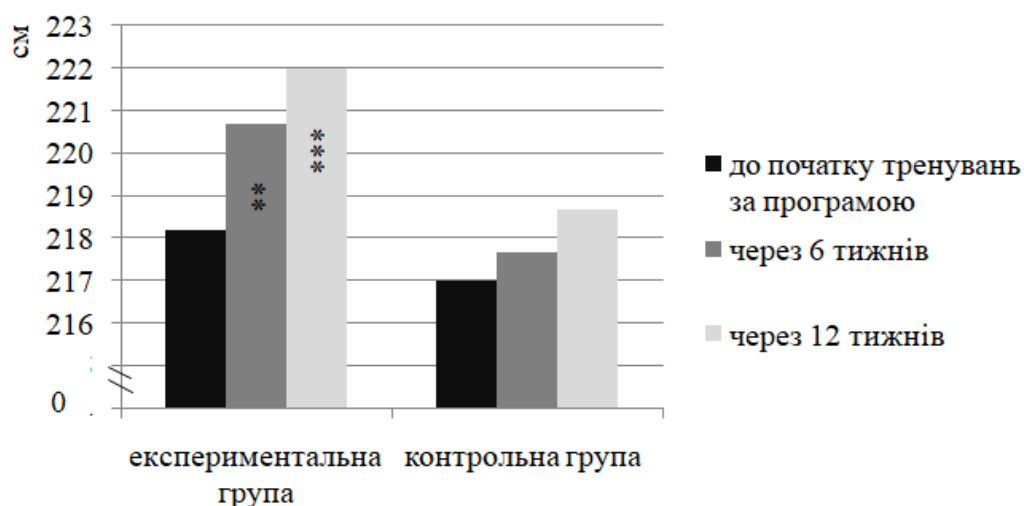


Рис. 3.11. Динаміка середньо-групових значень за тестом «стрибок у довжину з місця» на різних етапах дослідження

Примітка. Вірогідність відмінності показників: ** – p < 0,01; *** – p < 0,001.

Додаток 3
Приклад оформлення висновків

ВИСНОВКИ

1. Аналіз рекордів світу та рекордів України з бігу на 3000 м та бігу на 3000 м з перешкодами виявив помітно більшу різницю між світовими рекордами та рекордами України на дистанціях з перешкодами. Фахівці зазначають, що така відмінність обумовлена нижчим рівнем розвитку саме тих якостей, які є провідними для бігуна з перешкодами. Отже пошуки підвищення результативності слід спрямувати на удосконалення тих сторін підготовленості які є провідними у бігу на 3000 м з перешкодами.

Аналізуючи наукову та методичну літературу встановлено, що провідними якостями для бігуна стипль-чезиста є аеробно-анаеробна витривалість, різні форми силових здібностей (швидкісна сила, силова витривалість), гнучкість, швидкісна витривалість, координаційні здібності. Сенситивні періоди для розвитку більшості із цих якостей припадають на вік 13-15 років.

Підлітки з великою наснагою виконують тренування, які включають елементи популярних серед молоді, сучасних видів рухової активності. Одним із таких сучасних і популярних видів система CrossFit. Унікальність такої системи полягає у тому, що вона спрямована саме на розвиток тих якостей, які є провідними для бігуна на дистанціях з перешкодами. Впровадження тренувань за системою CrossFit викликатимуть захоплення у юних спортсменів, що впливатиме на самовіддачу та підвищить ефективність таких тренувань.

2. Визначено рівень спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів групи базової підготовки 2-ого року навчання які спеціалізуються на бігу з перешкодами. Встановлено, що відповідно до нормативів із Навчальної програми Легка атлетика, станом на початок дослідження лише за тестом «десятерний стрибок» середньо-групове значення досліджуваних спортсменів відповідало нормативу. За іншими тестами спортсмени не виконали нормативи спеціальної фізичної підготовленості.

Рівень загальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів відповідно до нормативів для легкоатлетів I юнацького розряду за більшістю нормативів відповідав 3 балам. За тестом «підтягування на перекладині» середньо-групове значення досліджуваних відповідало 4 балам. І лише за тестом «біг 5 хв» середньо-групове значення досліджуваних було нижчим за нормативну шкалу.

3. Тренування, які включали засоби системи CrossFit сприяли статистично значущому покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи. Під впливом 12 тижневих тренувань вірогідно зменшилися середньо-групові значення часу подолання тестових дистанцій «біг 30 м з ходу» (на 3,4 %; $p < 0,01$), «біг 60 м» (на 2,6 %; $p < 0,001$), «біг 100 м» (на 1,8 %; $p < 0,001$), «біг 600 м» (на 1,9 %; $p < 0,001$) та «біг 1000 м» (на 1,1 %; $p < 0,001$); зросли середньо-групові значення за тестами «потрійний стрибок» (на 1,3 %; $p < 0,001$) та «десятерний стрибок» (на 1,6 %; $p < 0,001$). Такі дані вказують на зростання різних форм швидкісних здібностей (у першу чергу дистанційної швидкості та швидкості стартового розгону) а також вибухової сили та стрибучості.

Такі тренування сприяли зростанню загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи. Так під впливом 12 тижневих тренувань зросли середньо-групові значення за тестами «біг 30 м з низького старту» (на 2,7 %; $p < 0,01$), «підтягування на перекладині» (на 16,6 %; $p < 0,001$), «стрибок з місця вгору» (на 7,0 %; $p < 0,001$), «стрибок у довжину з місця» (на 1,7 %; $p < 0,001$), «човниковий біг» (на 2,9 %; $p < 0,01$), «кидок набивного м'яча (2 кг) з-за голови» (на 1,1 %; $p < 0,01$). Такі дані вказують на зростання дистанційної швидкості та швидкості стартового розгону, силової витривалості, спритності, швидкісної сили.

4. Тренування, які включали традиційні засоби фізичної підготовки також сприяли статистично значущому покращенню деяких показників спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів контрольної групи. Але кількість таких показників та ступінь їх зростання були значно меншими ніж у групі яка

використовувала засоби системи CrossFit. Під впливом 12 тижнів таких тренувань встановлено зменшення середньо-групового значення часу подолання тестової дистанції «біг 30 м з ходу» (на 1,8 %; $p < 0,05$) та зростання середньо-групового значення тесту «десятерний стрибок» (на 0,3 %; $p < 0,05$).

Такі тренування сприяли зростанню лише двох показників загальної фізичної підготовленості у спортсменів контрольної групи: «підтягування на перекладині» (на 6,4 %; $p < 0,05$) та «кидок набивного м'яча (2 кг) з-за голови» (на 1,2 %; $p < 0,05$).

5. Систему CrossFit доцільно впроваджувати у практику підготовки бігунів стипль-чезистів 13-15 років у підготовчому періоді річного циклу як ефективний засіб удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Впровадження системи CrossFit дозволить ефективно виступати у зимовий змагальний період, оскільки нами доведено вплив таких тренувань на зростання результату з бігу на 2000 м з перешкодами.

Додаток И

Приклад доповіді до однієї із кваліфікаційних робіт

Слайд 1

Шановний голову! Шановні члени екзаменаційної комісії!

Вашій увазі пропонуються результати дослідження на тему: «Формування швидкості прийняття тактичних рішень у процесі ведення бою у боксерів 11-14 років шляхом використання інтелектуальних вправ».

Слайд 2 Відомо, що ряд провідних боксерів світу включають інтелектуальні вправи для удосконалення швидкості прийняття тактичних рішень. Так у своїх інтерв'ю Олександр Усик і Василь Ломаченко зазначали, що включають у тренувальний процес різноманітні інтелектуальні вправи. Але детальний опис таких тренувань, та дослідження їх ефективності тримаються в секреті.

Найбільший тренувальний ефект у роботі з підлітками досягається за умови цілеспрямованого впливу на ті якості, які на даному етапі онтогенезу знаходяться у сенситивному періоді. Фізіологами встановлено, що у віці 10-13 років у підлітків скорочується час прийняття рішення та загальний час вирішення тактичних завдань. Дванадцятилітні спортсмени вже здатні вирішувати легкі тактичні завдання, а у 14 років – складні завдання. Отож період з 10 до 13 років спортивні фізіологи вважають сенситивним для розвитку тактичного мислення.

Аналіз наукової і методичної літератури виявив, що проблема удосконалення швидкості прийняття тактичних рішень у процесі ведення бою у боксерів досліджена фрагментарно.

Слайд 3. Таким чином розробка та апробація технології використання інтелектуальних вправ з метою збільшення швидкості прийняття тактичних рішень у процесі підготовки боксерів-юнаків є актуальним науковим напрямком дослідження.

Зважаючи на вищевикладене, метою нашого дослідження було встановити доцільність впровадження у навчально-тренувальний процес боксерів 11-14 років інтелектуальних вправ для збільшення швидкості прийняття тактичних рішень під час ведення бою. Завдання які вирішувалися у рамках дослідження подані на слайді.

Слайд 4. Для вирішення поставлених завдань нами були розроблені дві авторські програми з боксу для боксерів 11-12 років груп попередньої базової підготовки першого року навчання та дві авторські програми для боксерів 13-14 років груп попередньої базової підготовки другого року навчання. Для кожної із вікових груп була складена програма якою

передбачено виконання інтелектуальних вправ (для експериментальних груп) і програма без інтелектуальних вправ (для контрольних груп).

Слайд 5. Наявність інтелектуальних вправ була єдиною відмінністю між програмами контрольної і експериментальної групи. Інтелектуальні вправи виконувалися у основній частині тренування з періодичністю 3 рази на тиждень. Інтелектуальні завдання досліджувані спортсмени виконували під час спарингів або під час роботи на боксерських приладах. Завдання виконувалися як під час коротких зупинок потрібних для виконання інтелектуальної вправи, так і під час виконання вправи (спарингу, роботи з боксерським мішком, роботи на «лапах»). За рівнем складності інтелектуальні вправи для групи першого року навчання підбиралися у відповідності до вікових особливостей дітей 11-12 років, а для групи другого року навчання відповідали віковим особливостям дітей 13-14 років. Використовувалися вправи які включали питання з математики, географії, філології, питання з історії боксу. До початку таких тренувань важливо переконатися, що спортсмен знає вірні відповіді на питання з інтелектуальних вправ. Для цього перед тренуванням (або за декілька днів до тренування) перевіряли чи знає спортсмен вірні відповідь. Питання на які спортсмен не знає відповіді вилучалися із інтелектуальних вправ.

Важливо щоб спортсмен швидко знайшов правильну відповідь на поставлене завдання. Окремо взяті інтелектуальні завдання не повинні бути складними. Складність виконання інтелектуальних вправ полягає у тому, що за умов дефіциту крові для головного мозку який обумовлений інтенсивною фізичною роботою, виконання простих інтелектуальних завдань ускладнюється. Ми припустили, що тренування швидкості знаходження правильних відповідей на інтелектуальні завдання під час спарингів чи роботи з боксерськими приладами допоможе збільшити швидкість прийняття тактичних рішень під час ведення бою.

Слайд 6. Ефективність впровадження інтелектуальних вправ визначали методом експертної оцінки. Метод експертної оцінки дає можливість здійснити оцінку якісних показників, використовуючи суб'єктивну думку фахівців-експертів. Для цього спочатку здійснювали відбір експертів. Відповідно до рекомендацій В.М. Костюкевича для вибору експертів використовують евристичні або статистичні методи відбору. При відборі експертів ми використали евристичні методи, а саме, метод самооцінки (коли експерт сам оцінює свою професійну компетентність), метод взаємооцінки (метод взаємних рекомендацій) та метод аналізу документів. У такий спосіб у якості експертів були залучені п'ять тренерів із боксу та кікбоксінгу, які мали достатньо високий професійний рівень тренерської діяльності (тренери

першої та вищої категорії), та достатній досвід роботи (не менше 5 років).

Слайд 7. На наступному етапі здійснювали експертизу. Завданням експертів було визначити швидкість прийняття тактичних рішень під час контрольних поєдинків за розробленими нами критеріями, які показані на слайді. Для контрольних поєдинків обиралися боксери однієї вагової категорії, один з контрольної групи, інший – з експериментальної. Сума балів від кожного експерта визначала рейтинг ефективності спортсмена стосовно уміння швидко приймати правильні тактичні рішення під час бою. Сума балів від кожного спортсмена у групі визначали рейтинг групи. Експерти заповнювали протокол експертної оцінки який ви можете побачити на слайді.

Слайд 8. Крім цього досліджували динаміку показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів та порівнювали їх з нормативами Навчальної програми з боксу.

Визначався вихідний рівень за досліджуваними показниками, а також їх динаміку через 8 та 16 тижнів тренувань за програмами.

Слайд 9. У результаті проведених досліджень ми встановили, що у боксерів 11-12 років за оцінкою експертів середній бал за швидкість прийняття тактичних рішень у групі яка виконувала інтелектуальні вправи зріс на 70,3 %, а у групі яка у своїх тренуваннях не використовувала інтелектуальні вправи – на 22,2 %, що відображено на рисунку 1.

Слайд 10. У групі боксерів 13-14 років які виконували інтелектуальні вправи середній бал за швидкість прийняття тактичних рішень зріс на 43,7 %, а у групі яка у своїх тренуваннях не використовувала інтелектуальні вправи – на 10,3 %, що відображено на рисунку 2.

Під впливом тренувань як за програмами які передбачали виконання інтелектуальних вправ, так і за програмами без інтелектуальних вправ встановлено чітку тенденцію до покращення результатів тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів за усіма показниками. Але вірогідної відмінності із вихідними даними виявлено не було. По завершенню експериментальної частини дослідження середньогрупові значення за усіма тестами перевищували норматив для боксерів груп попередньої базової підготовки.

Ми припускаємо, що значно більше зростання швидкості прийняття тактичних рішень у групах які використовували у тренуваннях інтелектуальні вправи пов'язано із тим, що такі тренування здійснюють цілеспрямовану стимуляцію фізіологічних процесів центральної нервової системи, які відповідають за швидкість обробки і аналізу інформації та на їх основі синтезують програму дій у відповідь. Феномен зростання швидкості прийняття тактичних рішень у групах які не виконували інтелектуальні

вправи можна пояснити тим, що саме у віці 10-14 років для підлітків характерне істотне зростання можливостей центральної нервової системи обробити великий обсяг інформації що надходить та синтезувати програми рішень, на що вказують дані науковців-фізіологів які досліджують вікові особливості розвитку людини.

Слайд 11. Таким чином результати наших досліджень підтвердили гіпотезу про ефективність використання інтелектуальних вправ з метою збільшення швидкості прийняття тактичних рішень під час ведення бою боксерами 11-14 років.

Оскільки висновки прозвучали у доповіді дозволяйте їх не зачитувати.

Дякуємо за увагу!

Додаток К
Орієнтовний зразок оформлення першого слайду презентації

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**Удосконалення загальної та спеціальної фізичної
підготовленості бігунів на середні дистанції засобами
системи CrossFit**

Кваліфікаційна робота здобувача
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»

ПІБ

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент

ПІБ