

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО НАПИСАННЯ МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ  
для студентів спеціальності  
017 Фізична культура і спорт**

*Луцьк -2023*

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 3 від 17 листопада 2023 року).*

**Рецензенти:**

**Н. О. Белікова**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**С. А. Савчук**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету.

Автори-упорядники: к.н. фіз.вих., доц. С. Індика; к.н. фіз.вих., доц.В. Романюк, д.н. фіз.вих., проф. А.Альошина, к.н. фіз.вих., доц. Ж. Мудрик

Індика С., Романюк В., Альошина А., Мудрик Ж. Методичні рекомендації до написання магістерських робіт для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. – Луцьк, 2023. – 43с.

Методичні рекомендації розроблені з метою надання допомоги магістрам спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт в організації та написанні магістерської роботи

© Індика С., Романюк В.,  
Альошина А., Мудрик Ж., 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА НАПИСАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ.....	6
1.1. Етапи написання магістерської роботи.....	6
1.2. Структура та оформлення магістерської роботи.....	7
1.3. Зміст магістерської роботи.....	12
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА ТА ПРОЦЕДУРА ЗАХИСТУ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ.....	24
2.1. Керівництво магістерською роботою та її рецензування .....	24
2.2. захист магістерської роботи.....	25
2.3. Оцінювання магістерської роботи.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30
ДОДАТКИ.....	31

## ВСТУП

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

Магістерською роботою студент завершує свою навчальну та наукову підготовку у закладі вищої освіти. Вона повинна засвідчити професійну зрілість випускника, виявити його загальнонаукову та спеціальну підготовку, вміння застосовувати здобуті знання для розв'язання конкретних наукових та практичних завдань за профілем підготовки.

**Магістерська робота** – самостійно виконана науково-дослідна робота студента, головною метою і змістом якої є наукові дослідження з новітніх питань теоретичного або прикладного характеру у сфері фізичної культури і спорту.



Рис. 1. Основні вимоги до магістерської роботи  
Виконання магістерської роботи має на меті:

- ✓ систематизацію, закріплення та поглиблення теоретичних і практичних знань зі спеціальності «017 Фізична культура і спорт», формування навичок застосування цих знань під час розв'язання конкретних науково-методичних і науково-технічних задач;
- ✓ розвиток навичок самостійної науково-дослідної роботи й оволодіння методикою теоретичних, експериментальних та науково-практичних досліджень, використаних під час виконання магістерської роботи;
- ✓ набуття досвіду з аналізу отриманих результатів досліджень, формулювання нових висновків і положень, набуття досвіду з їх прилюдного захисту.

Тематика магістерських робіт повинна бути актуальною, їх науковий рівень за своїм змістом повинен відповідати сучасному стану і перспективам розвитку сфери фізичної культури і спорту. Вибір, формулювання та обґрунтування теми дослідження є найвідповідальнішим етапом у процесі підготовки та написання магістерської роботи.

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

Основними критеріями вибору теми магістерської роботи є:

- ✓ актуальність, елементи новизни і її перспективність;
- ✓ ступінь вивчення теми попередниками;
- ✓ наявність доступної для студента і достатньої для розкриття теми джерельної бази;
- ✓ можливість виконання теми на кафедрах фітнесу та циклічних видів спорту, теорії спорту та фізичної культури;
- ✓ зв'язок теми з конкретними науковими планами та довгостроковими програмами кафедр фітнесу та циклічних видів спорту, теорії спорту та фізичної культури;
- ✓ можливість отримання від впровадження результатів дослідження науково-освітнього ефекту;
- ✓ особисті наукові інтереси студента.

# РОЗДІЛ 1

## МЕТОДИКА НАПИСАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

### 1.1. Етапи написання магістерської роботи

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

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

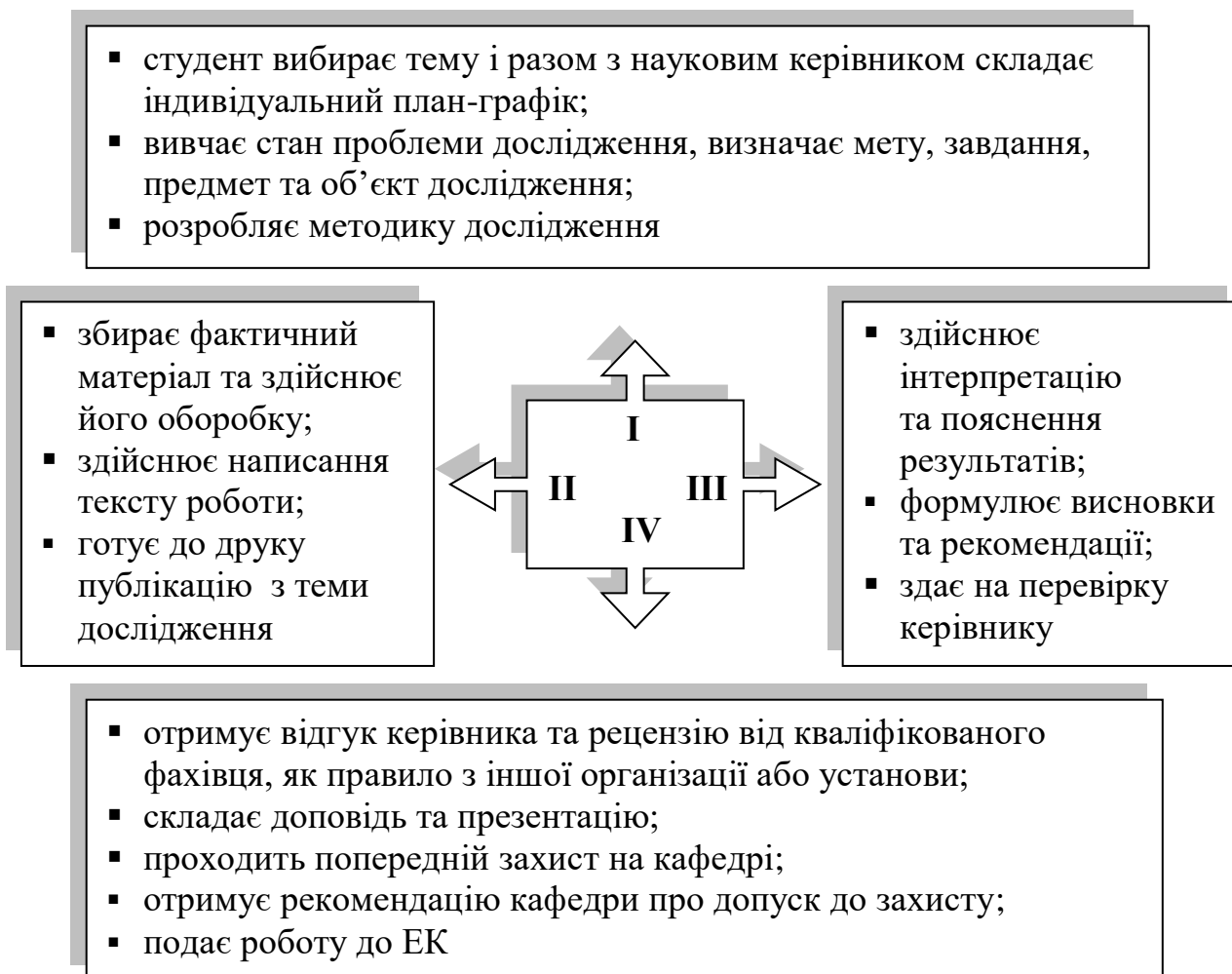


Рис. 2. Етапи написання магістерської роботи

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

## 1.2. Структура та оформлення магістерської роботи

*Магістерська робота* повинна містити:

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

Обсяг магістерської роботи повинен складати до 50 сторінок. Робота подається до захисту у переплетеному вигляді.

**Основний текст роботи** друкується з одного боку аркуша формату А4 з міжрядковим інтервалом 1,5, шрифтом Times New Roman, розмір шрифту – 14. Абзацний відступ – 1,25 мм. Текст необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – 30 мм, верхній, нижній – 20 мм, правий – 10 мм. Нумерація сторінок – праворуч зверху, без крапки в кінці.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Ілюстрації повинні мати назву, яку розташовують безпосередньо під *зображенням*. За необхідності під ілюстрацією розміщують пояснювальні дані (підрисуночний надпис). Ілюстрації позначаються словом «Рисунок...», яке разом із назвою ілюстрації розташовують після пояснювальних даних. Наприклад: «Рисунок 4.2. Діаграма розвитку...» або «Рис. 4.2. Діаграма розвитку...».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Загальні правила цитування та посилання на використані джерела.** При написанні магістерської роботи студент повинен давати посилання на джерела, матеріали або окремі результати, які наводяться в дослідженні та вивченню яких присвячена робота. Такі посилання дають змогу відшукати документи і перевірити

достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг.

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

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

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

*Наприклад:*

Цитата в тексті: «... автори визначають поняття «фізична культура» як «частину загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини» [302, с. 5].

*Відповідний опис у переліку посилань:*

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

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

Загальні вимоги до цитування такі:

а) текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в тій граматичній формі, у якій він поданий у джерелі, із збереженням особливостей авторського написання. Наукові терміни, запропоновані іншими авторами, не виділяються лапками, за винятком тих, які викликали загальну полеміку. У цих випадках використовується вираз «так званий»;

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

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

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

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

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

*Наприклад:*

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

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

### **1.3. Зміст магістерської роботи**

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

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

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

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

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

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

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

*Наприклад: Актуальність теми.* Сучасний етап державотворення в Україні вимагає утвердження національної системи фізичного виховання як в державних закладах освіти, так і в громадських об'єднаннях. Цьому сприяє прийнята останнім часом низка державних документів,

зокрема, Закони України «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1999-2005), Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (2015), Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012 – 2020 рр.» (2011 р.)

Науково-обґрунтована загальна концепція національного виховання підростаючого покоління вимагає пошуку шляхів її реалізації у всіх виховних сферах, зокрема, у навчальних закладах. Серед завдань фізичного виховання школярів багато уваги приділяється оздоровчим завданням, в тому числі й розвитку рухових якостей. Це пов'язано з тим, що рівень розвитку рухових якостей людини у значній мірі пов'язаний із станом її здоров'я.

Науковці відмічають велику кореляційну залежність між рівнем здоров'я та рівнем розвитку сили і силової витривалості. Дослідження показали, що в шкільні роки найбільші темпи природного приросту зазначених рухових якостей спостерігаються у старшому шкільному віці. Тому доцільно саме в цей віковий період у шкільній практиці фізичного виховання застосовувати ефективні методики розвитку сили. Зважаючи на це, важливо у навчально-виховному процесі старшої школи здійснювати підбір адекватних засобів і методів розвитку сили у юнаків, враховуючи рівень їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, специфіку їх майбутньої професійної діяльності, індивідуальні можливості [2; 9; 17; 26].

Все вищесказане визначило постановку мети і завдань магістерської роботи.

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

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

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

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

*Наприклад:* **Завдання дослідження:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Апробація результатів** та публікації. Якщо автор брав участь у наукових конференціях, семінарах, засіданнях наукового гуртка із оголошенням результатів своєї роботи та має цьому підтвердження (опубліковані тези, статті або програму конференції за темою роботи), то слід зазначити їх назву, рік та місце проведення, а також вказати публікації із теми дослідження.

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

*Наприклад: Структура та обсяг роботи.* Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 47 сторінках тексту, ілюстрована 5 таблицями та 5 рисунками, бібліографічний покажчик вміщує 48 джерел.

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

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

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

*Наприклад:*

**РОЗДІЛ 1. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ**

- 1.1. Основні поняття психологічної підготовки в спорті
- 1.2. Види психологічної підготовки спортсменів та команд
- 1.3. Прийоми та методи психологічної підготовки спортсменів

Висновки до розділу 1

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

## ◆ РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

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

У зв'язку з тим, що магістерська робота передбачає необхідність проведення дослідження, вона вимагає від студента оволодіння конкретними методами наукового дослідження. Знайомство з ними відбувається під час вивчення освітніх компонентів «Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті», «Сучасна система організації олімпійського, професійного та неолімпійського спорту», «Тренувальний процес та методи його оптимізації», «Професійна діяльність фахівців у галузі фізичної культури і спорту», «Організація і управління спортивно-масовою роботою» «Прогнозування та моделювання у спорті» освітнього ступеня «магістр».

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

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

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

*Спостереження* – цілеспрямоване, довільне і, як правило, спеціально організоване сприйняття тих чи інших явищ дійсності. Основною рисою спостереження є його невтручання у перебіг спостережуваних подій (явищ). Ця властивість надає йому ряд переваг, але має і недоліки в порівнянні з іншими методами психолого-педагогічних досліджень. Під методикою спостереження розуміють вибір об'єкта спостереження, схеми чи плану процесу спостереження, описування процедури стандартизованого оцінювання, опис організацій роботи. Об'єктами педагогічного



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

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

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

У психолого-педагогічних та соціологічних дослідженнях часто виникає необхідність в інформації про такі явища та процеси, які недоступні прямому спостереженню. Наприклад інформація про мотиви, інтереси, схильності, життєві плани, структуру відносин в учбових та спортивних колективах та ін. Отримати таку інформацію можна з допомогою опитування. До методів опитування входить **анкетування, інтерв'ю та бесіда**. *Анкетування* – це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартизовані питання анкети. *Інтерв'ю* – це метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на питання, які усно задаються дослідником. *Бесіда* – це спосіб отримання інформації шляхом двохстороннього або багатостороннього обговорення питання, яке цікавить дослідника.

**Педагогічний експеримент.** Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження, є заплановане втручання експериментатора в явище, яке вивчається. Педагогічний експеримент якраз і створює можливість для подібного відтворення явищ, що вивчаються.

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

Загальних норм тривалості педагогічного експерименту не існує. Вона визначається в кожному конкретному випадку в залежності від завдань дослідження, від складності питання яке ми вирішуємо. В теорії і практиці досліджень виділяють декілька видів педагогічних експериментів. Відповідно до мети, яку ставить дослідник, може бути застосований констатувальний або формувальний (перетворювальний) експеримент.

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

*Формувальний експеримент* передбачає розробку нового у науці та практиці педагогічного положення у відповідності з висунутою оригінальною гіпотезою. За ступенем зміни звичних умов процесу навчання, виховання або тренування педагогічні експерименти прийнято поділяти на природний, модельний та лабораторний.

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

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

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

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

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

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

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

### *Медико-біологічні методи дослідження*

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

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

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

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

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

$n$  – обсяг сукупності;

$i$  – кількість варіант;

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

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

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

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2}$$

*коефіцієнт варіації ( $V$ ), по формулі:*

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\%$$

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

*помилки репрезентативності ( $m$ ), по формулі:*

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

*критерій Стьюдента ( $t$ ):*

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

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

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

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

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

Кількісну міру зв'язку прийнято розрізняти за кількома рівнями:

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

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

*Анкетування* застосовувалося для вивчення потреб, мотивів та інтересу студентів до занять фізичними вправами як засобу самовдосконалення організму. Анкетування було вибірковим, тому що опитувалась тільки частина генеральної сукупності студентів, які навчаються на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. Анкетування було особистим стосовно студентів, тому що здійснювалося при безпосередньому контакті дослідника з респондентом, коли другий заповнював анкету в присутності першого, що гарантувало повне повернення анкет, і груповим, тому що одночасно опитувалася вся група. Для опитування викладачів використовувалося заочне роздавальне анкетування, тому що вони заповнювали анкети вдома (додаток А).

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

*Наприклад:* Дослідження проводилися у п'ять етапів. У педагогічному експерименті взяло участь 48 студентів 17-20 років, які навчаються на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я у ВНУ імені Лесі Українки та які на час експерименту були практично здорові.

На *першому етапі* (вересень-жовтень 2022 року) проводився аналіз науково-методичної літератури, формулювалася проблема, визначалася методологія дослідження.

На *другому етапі* (листопад-грудень 2022 року) визначався рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу у студентів, формувалися експериментальна і контрольна групи для проведення педагогічного експерименту, розроблялася методика розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків 17-20 років з низьким рівнем фізичної підготовленості.

На *третьому етапі* (лютий-травень 2023 року) проводився педагогічний експеримент, в основу якого лягла авторська методика.

На *четвертому етапі* (травень 2023 року) повторно визначався рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків, які склали експериментальну і контрольну групи.

На *n'ятому етапі* (вересень-листопад 2023 року) був проведений аналіз результатів педагогічного експерименту, формулювалися висновки дослідження та здійснювалося оформлення роботи.

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

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

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

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

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

*Наприклад:*

#### РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ

##### 3.1. Психологічне забезпечення в багаторічній підготовці спортсменів

3.2. Особистісні характеристики спортсменів з циклічних видів спорту на прикладі плавання

3.3. Особистісні характеристики спортсменів з циклічних видів спорту на прикладі веслування на байдарках і каное

Висновки до 3-го розділу

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

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

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

Таким чином, результати в кінці педагогічного експерименту, як у підтягуванні на

перекладині, так і в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах, підтвердили ефективність розробленої і впровадженої методики.

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

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

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

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

З кількох можливих способів упорядкування матеріалу у списку (за алфавітом, за порядком згадування) найбільш вживаним є розміщення прізвищ авторів або назв творів за алфавітом. *Бібліографічний опис оформлюється згідно до ДСТУ 8302:2015: Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання* (<http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>). (додаток З).

Кількість використаних джерел при написанні магістерської роботи повинна складати 45-50 найменувань.

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

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

## РОЗДІЛ 2

### ПІДГОТОВКА ТА ПРОЦЕДУРА ЗАХИСТУ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

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

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

До обов'язків наукового керівника входять:

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

Науковий керівник приймає рішення про допущення роботи до захисту.

У *відгуку наукового керівника* розкривається ставлення студента до роботи над магістерським дослідженням, ступінь самостійності у виконанні магістерської роботи, його якості як особистості та майбутнього фахівця. У відгуку подається висновок наукового керівника із зазначенням ступеня відповідності наукової роботи вимогам до магістерських робіт.

З метою дотримання етики та академічної доброчесності проводиться перевірка студентських кваліфікаційних робіт на оцінку рівня унікальності «Plagiat.pl» та «Unichesk», чка повинна складати 50 % за критерієм 5 слів підряд та 25 % за критерієм 25 слів підряд. Роботи, в яких під час перевірки буде зафіксовано перевищення допустимих меж, не будуть допущені до захисту. Результати оцінки зазначається у відгуку наукового керівника.

Завершується відгук попередньою оцінкою у формі висновку: «Студент допускається до захисту» або «Студент не допускається до захисту» і пропонованою науковим керівником оцінкою. Після захисту магістерської роботи ця оцінка може бути підвищена, знижена або залишена без змін залежно від результату захисту, вміння студента давати відповіді на поставлені запитання, користування ілюстраційним матеріалом.

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



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

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

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

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

## 2.2. Захист магістерської роботи

Магістерська робота проходить **попередній захист** на засіданні кафедр фітнесу та циклічних видів спорту, теорії спорту та фізичної культури за встановленим графіком, але не пізніше як за три тижні до захисту. Попереднім захистом магістерської роботи може вважатися, за рішенням кафедри, виступ та участь студента у наукових конференціях – університетських, міжуніверситетських, всеукраїнських тощо. На попередній захист студент повинен подати віддрукований та перевірений науковим керівником текст роботи. Висновок-витяг із засідання кафедри є підставою для допуску роботи до захисту перед ЕК (екзаменаційною комісією).

*На захист магістерської роботи у ЕК подають:*

- ▣ зброшурований примірник магістерської роботи з поданням голові ЕК щодо захисту роботи (містить довідку про успішність, висновок наукового керівника

з характеристикою діяльності випускника під час виконання ним магістерської роботи, висновок кафедри);

- ❑ письмову рецензію на магістерську роботу із зазначенням рекомендованої оцінки;
- ❑ антиплагіатний висновок;
- ❑ навчальну картку студента;
- ❑ зведену відомість про виконання студентами навчального плану і одержані ними оцінки, завірену деканом факультету.

Крім цього, до захисту у ЕК можуть бути подані:

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

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

Структурно доповідь складається з трьох логічно взаємопов'язаних частин.

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

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

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

У доповіді студенту обов'язково слід висвітлити такі важливі питання:

- обґрунтування актуальності теми дослідження (коротко); мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; методи та організацію дослідження (коротко);
- що вдалося встановити, виявити, довести: коротка характеристика розділів;
- елементи новизни у теоретичних положеннях та в практичних рекомендаціях; з якими труднощами довелося зіткнутися в процесі дослідження, які положення не знайшли підтвердження.

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

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

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

**Захист** магістерської роботи проводиться на відкритому засіданні ЕК. За своїм характером він є науковою дискусією, що відбувається у вимогливій, принциповій і

водночас доброзичливій атмосфері з дотриманням вимог наукової етики. На захисті можуть бути присутні і брати участь в обговоренні всі бажаючі, не порушуючи порядку й процедури захисту.

***Процедура захисту магістерської роботи включає:***

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

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

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

### **2.3. Оцінювання магістерської роботи**

Оцінюється робота за наступними *показниками*:

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

Оцінювання результатів захисту магістерської роботи здійснюється у порядку, передбаченому прийнятою в університеті системою контролю знань за 100-бальною з переведенням у шкалу ECTS та розширену лінгвістичну оцінку.

### Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	відмінне виконання з незначними помилками
82-89	Дуже добре	B	вище середніх стандартів, але з деякими помилками
75-81	Добре	C	в цілому змістова робота зі значними помилками
67-74	Задовільно	D	чітко, але зі значними недоліками
60-66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
Менше 60	Незадовільно	Fx	не володіє матеріалом

Рішення ЕК про оцінку магістерської роботи приймається на закритому засіданні комісії відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, які брали участь у її засіданні. За однакової кількості голосів голос Голови ЕК є вирішальним.

При визначенні оцінки роботи повинна бути врахована думка рецензента, виступ студента під час захисту своєї роботи, його відповіді на зауваження рецензента та на запитання членів екзаменаційної комісії.

Повторний захист магістерської роботи з метою підвищення оцінки не дозволяється.

ЕК може відзначити найкращі наукові роботи і захисти та рекомендувати студентів-магістрантів до вступу у аспірантуру за відповідною спеціальністю, про що робиться запис у протоколі ЕК.

У випадках, коли захист магістерської роботи не відповідає вимогам рівня державної атестації, ЕК ухвалює рішення про те, що студент є неатестованим, про що здійснюється відповідний запис у протоколі засідання комісії. У такому випадку ЕК встановлює: може студент подати на повторний захист ту саму роботу з доопрацюванням чи він повинен опрацювати нову тему, визначену кафедрами фітнесу та циклічних видів спорту, теорії спорту та фізичної культури. Повторний захист магістерської роботи дозволяється протягом трьох років після закінчення закладу вищої освіти, але не раніше, як під час наступної державної атестації.

Студент, який отримав незадовільну оцінку за магістерську роботу, відраховується з закладу вищої освіти. Йому видається академічна довідка встановленого зразка.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України від 01.07.2014 №1556-VII «Про вищу освіту» (із змінами та доповненнями). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : [Навчальний посібник] / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с.
3. Про новий стандарт «Бібліографічне посилання. загальні положення та правила складання» (ДСТУ 8302:2015). URL: <http://www.nas.gov.ua/publications/news/Documents/Radchenko-DSTU.pdf>
4. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1 / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2014. – 496 с.
5. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
6. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт: навч. посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова. - Вид. 2-ге, без змін. - Київ: Олімпійська літ.; 2019. - 528 с.
7. Технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт (за видами)»: навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту/ С.Ф. Матвеєв, О.В. Борисова, І.О. Когут та ін.] – К.;, 2015. – 215 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: [Навчальний посібник] / Шиян Б.М., Вацеба О.М. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 276 с.

## Додаток А

### ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ

1. Обґрунтування оздоровчої фітнес-програми для підвищення рухової активності дівчат-підлітків.
2. Особливості показників фізичної і технічної підготовленості спринтерів різної кваліфікації
3. Вплив засобів швидкісно-силової спрямованості на підвищення спортивної майстерності у метанні молота.
4. Історичні передумови утворення національного олімпійського комітету України.
5. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості штовхальників ядра 16-17 років у підготовчому періоді.
6. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів на етапі спортивного вдосконалення.
7. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих борців у підготовчому періоді.
8. Вплив фізкультурно-оздоровчої програми на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.
9. Математичні методи прогнозування вікової динаміки фізичного розвитку плавців.
10. Формування мотивації у студентів до занять фізичною культурою та спортом.
11. Вдосконалення фізичної підготовки футболістів 10-11 років у підготовчому періоді.
12. Особливості психічних властивостей особистості спортсменів циклічних видів спорту.
13. Особливості психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в єдиноборствах.
14. Удосконалення спеціальної витривалості та функціональної підготовленості юніорів-спринтерів.
15. Індивідуалізація процесу фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів.
16. Оптимізація тренувального процесу бігунів на середні дистанції у передзмагальному мезоциклі.
17. Вдосконалення тренувального процесу борців.
18. Програма вдосконалення фізичної підготовки футболістів 14-15 років.
19. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності юних футболістів.
20. Особливості функціонального стану організму юнаків у процесі адаптації до фізичних навантажень.
21. Особливості багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту.

## Додаток Б

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН РОБОТИ

№ п/п	Назва етапів виконання магістерської роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	Затвердження назви магістерської роботи, призначення наукового керівника; визначення об'єкта та предмета дослідження	01.10.	
2	Складання плану та опрацювання інформаційних джерел	25.10.	
3	Коригування плану науковим керівником	10.11.	
4	Виконання теоретичної частини роботи	30.12.	
5	Виконання дослідницької частини роботи	30.06.	
6	Виконання аналітико-статистичної частини роботи	31.10.	
7	Формування висновків магістерської роботи	15.11.	
8	Оформлення візуального супроводу магістерської роботи	30.11.	
9	Попередній захист магістерської роботи	15.12.	

Магістрант

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)



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

**Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту**

На правах рукопису

**ТІПУХОВ ВЛАДИСЛАВ ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**  
**У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**  
**В ЄДИНОБОРСТВАХ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
**ІНДИКА СВІТЛАНА**  
**ЯРОСЛАВІВНА,**  
кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол № \_\_\_\_  
засідання кафедри фітнесу та циклічних  
видів спорту  
від \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри  
доц. Індика С. Я. \_\_\_\_\_

ЛУЦЬК – 2023

## Додаток Д

### АНОТАЦІЯ

**Тіпухов В.О. Особливості психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в єдиноборствах.** Проведений аналіз особливостей психічних властивостей особистості у спортсменів, що спеціалізуються в єдиноборствах свідчить про наявність певних характеристик їх прояву і можливості удосконалення в динаміці тренувального процесу механізмів їх регуляції. В результаті впливу інтенсивних фізичних навантажень у тхеквондистів формується сильна і врівноважена нервова система, а також розвиваються яскраво виражені вольові якості. Базовою характеристикою у визначенні психологічного профілю боксера є тип темпераменту, який переважно відповідає холерику. Це дозволяє означити ключові напрями вивчення особливостей психічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів, що можна буде використовувати для оптимізації психологічного забезпечення та розробки спеціальних психокорекційних програм.

**Ключові слова:** єдиноборства, тхеквондо, бокс, психологічне забезпечення.

### ANNOTATION

**Tipukhov V.O. Peculiarities of psychological support in the system of training athletes in martial arts.** The conducted analysis of the characteristics of the mental properties of the personality of athletes specializing in martial arts shows the presence of certain characteristics of their manifestation and the possibility of improving the dynamics of the training process of their regulation mechanisms. As a result of the impact of intense physical exertion, taekwondo players develop a strong and balanced nervous system, as well as develop strong willpower. The basic characteristic in determining the psychological profile of a boxer is the type of temperament, which mostly corresponds to choleric. This makes it possible to determine the key directions of studying the peculiarities of the mental properties of the personality of qualified boxers, which can be used to optimize psychological support and develop special psychocorrective programs.

**Key words:** martial arts, taekwondo, boxing, psychological support.

## Додаток Ж

### З М І С Т

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ.....	7
1.1. Основні поняття психологічної підготовки в спорті.....	7
1.2. Види психологічної підготовки спортсменів та команд.....	10
1.3. Засоби психологічної підготовки.....	15
1.4. Прийоми та методи психологічної підготовки спортсменів.....	19
Висновки до 1-го розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ....	28
3.1. Психологічне забезпечення в багаторічній підготовці спортсменів.....	28
3.2. Особистісні характеристики спортсменів в єдиноборствах наприкладі тхеквондо.....	35
3.3. Особистісні характеристики спортсменів в єдиноборствах наприкладі боксу.....	41
Висновки до 3-го розділу.....	48
ВИСНОВКИ .....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

## Додаток 3

### ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

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

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

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

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

	3. Попович Н.І. Початкова освіта // Педагогічна енциклопедія. Київ, 2003. Т. 5. С. 699.
<b>Частина видання: продовжуваного видання</b>	1. Куцінко Т. О. Адміністративне законодавство України: реалії та перспективи формування // Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 36–46. 2. Безруков С. А., Хмельов А. А. Дослідження циліндричних оболонки. <i>Вісник Запорізького національного університету. Фізико-математичні науки</i> . Запоріжжя, 2015. № 3. С. 153–159. 3. Хорошилова С. А., Малафійк Л. О., Хмельов А. А. Моделювання складеної конструкції за допомогою матриць типу Гріна. <i>Проблеми обчислювальної механіки і міцності конструкцій</i> . Дніпропетровськ, 2012. Вип. 19. С. 212–218.
<b>Частина видання: періодичного видання (журналу, газети)</b>	1. Кучеренко О. О. Конституційні права людини і громадянина // Часопис Київського університету права. 2007. № 4. С. 88–92. 2. Коваль Л., Коваль П. Переваги дистанційної роботи. <i>Урядовий кур'єр</i> . 2017. 1 листоп. (№ 205). С. 5. 3. Bletskan D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H-SnSe <sub>2</sub> . <i>Semiconductor Physics Quantum Electronics &amp; Optoelectronics</i> . 2017. Vol. 18, No 2. P. 109–118.
<b>Електронні ресурси</b>	1. Україна очима дітей : фотовиставка. URL: <a href="http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757&amp;">http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757&amp;</a> (дата звернення: 15.11.2017). 2. Хміль А. А. Функції державної служби за законодавством України // Юридичний науковий електронний журнал. 2017. № 5. С. 115–118. URL: <a href="http://lsej.org.ua/5_2017/32.pdf">http://lsej.org.ua/5_2017/32.pdf</a> . 3. Хміль І. О. Шляхи подолання правового нігілізму в Україні. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i> . Запоріжжя, 2016. № 3. С. 20–27. URL: <a href="http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf">http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf</a> . (дата звернення: 15.11.2017). 4. Куцкір Я. С., Махно Б. А., Борислав С. Г. Трансформація науково-педагогічної системи України протягом 90-х років ХХ століття: період переходу до ринку. <i>Наука та інновації</i> . 2016. Т. 12, № 6. С. 6–14. DOI: <a href="https://doi.org/10.15407/scin12.06.006">https://doi.org/10.15407/scin12.06.006</a> .



## Додаток И

*Орієнтовна форма рецензії на випускні кваліфікаційну роботу*  
**Міністерство освіти і науки України**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

### **Рецензія** на магістерську роботу здобувача освіти

\_\_\_\_\_ (назва спеціальності, освітньо-професійної програми)

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

Тема магістерської роботи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Актуальність теми \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

Наявність недоліків \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище, посада)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ВІДГУК**  
**на магістерську роботу студента**  
**спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**  
**освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»**

**на тему: «Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей факультету фізичної культури»**

Магістерська робота присвячена актуальній темі – порівнянню рівнів фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей факультету фізичної культури, спорту і здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим прогнозуючим показником рівня фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей.

\_\_\_\_\_ у ході роботи визначив рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей за державними тестами; порівняв та проаналізував отримані результати; розробив рекомендації щодо покращення рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей факультету фізичної культури, спорту і здоров'я.

Студент чітко визначив мету роботи, завдання дослідження і підібрав доступні методи дослідження. Результати дослідження детально проаналізовані і чітко представлені у табличному та графічному вигляді. Апробацію його результатів здійснено посередництвом участі у IV Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (10 грудня 2021 р.).

**Перевірка роботи на унікальність та виявлення академічного плагіату (програмний продукт, програма \_\_\_\_\_) встановила високий рівень унікальності – 86% (робота допускається до захисту).**

\_\_\_\_\_ у процесі написання магістерської роботи вчасно виконував поставлені завдання; застосував адекватну методичну базу; сформулював висновки виконаного дослідження. Магістерська робота виконана на хорошому методичному рівні, відповідає усім вимогам, рекомендується до захисту і заслуговує на позитивну оцінку.

**Науковий керівник:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних  
видів спорту ВНУ імені Лесі Українки

**Індика С. Я.**

**Додаток К**  
**ЗАЯВА-ЗАСВІДЧЕННЯ**  
**АВТОРА МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ**

Я, ПШБ, магістр, заявляю: моя письмова робота на тему

« \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_»

представлена у екзаменаційну комісію для публічного захисту, виконана самостійно і без порушення норм законодавства України про авторське право. Усі запозичення з друкованих та електронних видань, а також з інших випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти оформлені належним чином з посиланням на джерело.

Я ознайомлений(-а) з чинним положенням «Про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній діяльності здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки», згідно з яким виявлення плагіату та/або критично низький рівень унікальності роботи є підставою для відмови в допуску її до захисту або відмови у присудженні відповідного ступеня вищої освіти автору такої роботи.

Я даю дозвіл на розміщення електронної копії своєї роботи в закритому фонді кваліфікаційних робіт Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Дата

Підпис



**Навчально-методичне видання**

*Автори-упорядники:*

**Світлана Ярославівна Індика**

**Альошина Алла Іванівна**

**Романюк Віктор Петрович**

**Жанна Станіславівна Мудрик**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО НАПИСАННЯ МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ  
для студентів спеціальності**

**017 Фізична культура і спорт**