

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО
ПІДГОТОВКИ ТА ЗАХИСТУ
КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
МАГІСТРА**

зі спеціальності А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

**освітня професійна програма
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Укладач :

Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук , професор, завідувач
кафедри Олімпійського та професійного спорту

Рецензенти:

Грибан Г.П. доктор педагогічних наук професор, Заслужений
діяч науки і техніки України, академік
Національної академії наук вищої освіти України,
дійсний член Української академії наук, академік
Академії наук вищої школи України, професор
кафедри фізичного виховання та спортивного
удосконалення Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Гетьманцев С.В. канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно- спортивної реабілітації

Затверджено:

Рішенням кафедри олімпійського та професійного спорту
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 року

Рекомендовано до друку:

Вченою радою факультету фізичного виховання і
спорту Протокол № 8 від 26 серпня 2025 року
Вченою Радою ЧНУ імені Петра Могили
Протокол № 13, від 29 вересня 2025 року

Методичні рекомендації щодо підготовки та захисту кваліфікаційної роботи
магістра зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт освітня програма
«Фізична культура і спорт » / Довгань Н.Ю. – Миколаїв: Видавництво ЧНУ ім.
П. Могили, 2025. – с.83

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	6
1.Етапи виконання кваліфікаційної роботи	6
1.1.Поняття та принципи академічної доброчесності.....	6
2. Підготовка кваліфікаційної роботи	8
2.1. Мета та основні завдання кваліфікаційної роботи.....	11
2.2.Дотримання академічної доброчесності на різних етапах виконання кваліфікаційної роботи.....	11
2.3. Виконання кваліфікаційної роботи	15
РОЗДІЛ 2. ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	16
2.1. Структура і зміст роботи.....	16
2.2. Написання вступу.....	18
2.3. Написання основної частини.....	20
2.4. Написання висновків.....	21
РОЗДІЛ 3. ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	22
3.1. Оформлення текстової частини.....	22
3.2. Оформлення таблиць, формул, ілюстрацій.....	25
3.3. Оформлення списку використаних джерел.....	29
3.4.. Правила цитування та посилання на використані джерела.....	33
3.5. Оформлення додатків.....	40
РОЗДІЛ 4. ВИМОГИ ДО ВИСТУПУ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЇ НА ЗАХИСТІ.....	43
РОЗДІЛ 5. ЗАХИСТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	49
5.1. Порядок допуску та подання роботи до захисту.....	50
5.2. Відгук на кваліфікаційну роботу	51
5.3. Рецензування роботи	52
5.4. Захист і критерії оцінювання кваліфікаційної роботи.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	61
Додаток А. Орієнтовна тематика кваліфікаційних робіт	62
Додаток Б. Зразок оформлення титульного аркуша.....	63
Додаток В. Зразок оформлення змісту роботи.....	65
Додаток Г. Зразок оформлення розділів та підрозділів роботи.....	66
Додаток Д. Зразок оформлення списку використаних джерел.....	72
Додаток Е. Зразок оформлення відгуку наукового керівника	77
Додаток Ж. Зразок оформлення рецензії на кваліфікаційну роботу	79
Додаток З. Зразок оформлення анотації.....	81

ВСТУП

Підготовка здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти передбачає формування поглиблених теоретичних знань, практичних умінь, дослідницьких компетентностей, здатності самостійно розв'язувати складні професійні та науково-практичні завдання. Важливою складовою завершального етапу навчання є підготовка та захист кваліфікаційної роботи магістра, що дає можливість здобувачеві продемонструвати рівень сформованості загальних і фахових компетентностей та здатність застосовувати набуті знання в дослідницькій і професійній діяльності.

Кваліфікаційна робота магістра є самостійною завершеною працею здобувача вищої освіти, у якій на основі опрацювання наукових, навчально-методичних, інформаційних та інших джерел здійснюється теоретичне узагальнення та/або практичне розв'язання актуальної проблеми відповідної галузі. Її виконання передбачає вміння визначати проблему дослідження, формулювати мету та завдання, обирати адекватні методи дослідження, систематизувати й критично аналізувати отриману інформацію, інтерпретувати результати, формулювати аргументовані висновки та практичні рекомендації.

Якість підготовки кваліфікаційної роботи значною мірою залежить від послідовності організації дослідницької діяльності здобувача, дотримання встановлених вимог до структури, змісту та оформлення роботи, ефективної взаємодії з науковим керівником, а також дотримання принципів академічної доброчесності. Важливим є не лише отримання результатів дослідження, а й уміння коректно їх представити, обґрунтувати їх достовірність, сформулювати висновки та презентувати основні положення роботи під час публічного захисту.

Актуальність розроблення цих методичних рекомендацій зумовлена необхідністю забезпечення єдиного підходу до організації процесу підготовки, оформлення, подання та захисту кваліфікаційних робіт магістрів. Чітке визначення основних етапів роботи, вимог до її структурних компонентів, правил використання та оформлення джерел, критеріїв оцінювання і процедури захисту сприятиме підвищенню якості підготовки здобувачів вищої освіти та результативності їхньої самостійної дослідницької діяльності.

Метою методичних рекомендацій є надання здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти систематизованих організаційних і методичних орієнтирів щодо планування, підготовки, оформлення, подання та публічного захисту кваліфікаційної роботи магістра.

Методичні рекомендації спрямовані на вирішення таких основних завдань:

- визначення загальних вимог до змісту та структури кваліфікаційної роботи магістра;
- висвітлення основних етапів вибору теми, планування та проведення дослідження;
- надання рекомендацій щодо формулювання актуальності, мети, завдань, об'єкта, предмета та методів дослідження;
- визначення вимог до змістового наповнення основних структурних частин кваліфікаційної роботи;
- роз'яснення основних правил оформлення тексту, таблиць, рисунків, додатків, посилань і списку використаних джерел;
- акцентування уваги на необхідності дотримання принципів академічної доброчесності та належного цитування використаних джерел;
- визначення порядку підготовки кваліфікаційної роботи до подання та захисту;
- надання практичних рекомендацій щодо підготовки доповіді, презентаційних матеріалів і відповідей на запитання під час захисту;
- ознайомлення здобувачів із загальними підходами до оцінювання результатів виконання та захисту кваліфікаційної роботи.

Особлива увага в методичних рекомендаціях приділяється дотриманню принципів академічної доброчесності. Під час виконання кваліфікаційної роботи здобувач має самостійно здійснювати дослідницьку діяльність, коректно використовувати результати інших авторів, належним чином оформлювати цитати та посилання, достовірно представляти результати власного дослідження і не допускати академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації та інших порушень академічної доброчесності.

Підготовка кваліфікаційної роботи здійснюється здобувачем під керівництвом наукового керівника відповідно до затвердженої теми, індивідуального плану та встановлених закладом вищої освіти термінів. Науковий керівник надає методичну та консультативну допомогу, сприяє визначенню напрямку дослідження, контролює основні етапи виконання роботи та надає рекомендації щодо вдосконалення її змісту. Водночас відповідальність за зміст, достовірність представлених результатів, коректність використання джерел і своєчасність виконання кваліфікаційної роботи несе здобувач вищої освіти.

Захист кваліфікаційної роботи є завершальним етапом атестації, під час якого здобувач презентує основні положення та результати проведеного дослідження, обґрунтовує зроблені висновки і пропозиції, демонструє здатність вести наукову дискусію та аргументовано відповідати на поставлені запитання.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, наукових керівників та інших учасників освітнього процесу, залучених до організації підготовки й захисту кваліфікаційних робіт. Рекомендації мають використовуватися

разом із чинними нормативними документами у сфері вищої освіти, стандартом відповідної спеціальності, освітньою програмою та внутрішніми положеннями закладу вищої освіти.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. ЕТАПИ ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи можна умовно виокремити такі організаційні етапи:

- *підготовчий*, на якому здобувач вищої освіти обирає тему кваліфікаційної роботи, оформлює це в установленому порядку, ознайомлюється з основними вимогами, що пред'являються до роботи, складає план і узгоджує його з керівником і отримує від керівника індивідуальне завдання;

- *основний*, який починається вивчення теоретичних матеріалів, аналізу публікацій у наукових джерелах (монографіях, статтях, тезах тощо), навчальній літературі, проведення їх критичної оцінки та відображення у першому розділі кваліфікаційної роботи, збирання фактичних матеріалів, проведення необхідних експериментів, досліджень тощо; включає виконання програми переддипломної практики за темою кваліфікаційної роботи, захистом звіту про її виконання і завершується орієнтовно за два тижні до початку роботи екзаменаційної комісії; на цьому етапі відбувається безпосереднє виконання здобувачем вищої освіти, відповідно до календарного план-графіку, завдання, затвердженого завідувачем випускової кафедри, і перевірки матеріалів кваліфікаційної роботи керівником з окремих розділів;

- *заклучний*, на якому опрацьовується доповідь здобувача вищої освіти щодо змісту кваліфікаційної роботи, відбувається її попередній розгляд (передзахист) комісією, яка складається з науково-педагогічних працівників випускової кафедри, з метою вирішення питання щодо допуску (недопуску) здобувача вищої освіти до захисту на засіданні екзаменаційної комісії, кваліфікаційна робота проходить перевірку на унікальність, оформлюються в установленому порядку всі необхідні документи, в тому числі, відгук керівника, здійснюється зовнішнє рецензування кваліфікаційної роботи та її подання з усіма матеріалами до екзаменаційної комісії.

Захист кваліфікаційної роботи повинен показати рівень загальноосвітньої та фахової зрілості випускника, його вміння діалектично мислити, творчо застосовувати набуті знання при вирішенні тих чи інших практичних завдань у сфері діяльності суб'єктів господарювання, а також самостійно вирішувати поставлену наукову проблему.

1.1. Поняття та принципи академічної доброчесності

Академічна доброчесність є фундаментальною складовою якісної освіти та наукової діяльності. Вона забезпечує довіру до результатів навчання і досліджень, сприяє формуванню відповідального ставлення здобувачів вищої освіти до власної освітньої та наукової діяльності, а також підтримує належну академічну культуру в закладі вищої освіти.

Відповідно до законодавства України, академічна доброчесність розглядається як сукупність етичних принципів і визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

У контексті підготовки кваліфікаційної роботи академічна доброчесність передбачає самостійність здобувача, відповідальне використання інформаційних джерел, належне визнання авторства інших осіб, достовірність результатів дослідження, прозорість застосованих методів та особисту відповідальність за зміст поданої роботи.

Основні принципи академічної доброчесності

Чесність. Здобувач вищої освіти повинен правдиво представляти результати власної навчальної та дослідницької діяльності, не допускати обману, академічного плагіату, фабрикації або фальсифікації даних. У кваліфікаційній роботі мають бути представлені реально отримані результати, навіть якщо вони не підтверджують початкові припущення автора.

Самостійність. Кваліфікаційна робота повинна демонструвати здатність здобувача самостійно визначати та розв'язувати дослідницькі завдання, аналізувати наукову інформацію, застосовувати відповідні методи, інтерпретувати отримані результати та формулювати обґрунтовані висновки. Допомога наукового керівника, консультації фахівців і використання цифрових інструментів не повинні підміняти власну інтелектуальну діяльність здобувача.

Відповідальність. Автор кваліфікаційної роботи несе особисту відповідальність за її зміст, достовірність представленої інформації, правильність розрахунків, коректність посилань, дотримання етичних вимог та обґрунтованість сформульованих висновків.

Повага до авторства та інтелектуальної власності. Використання чужих текстів, ідей, концепцій, методик, статистичних даних, таблиць, рисунків та інших матеріалів повинно супроводжуватися належним посиланням на їх автора та джерело. Дослівні запозичення мають бути оформлені як цитати відповідно до встановлених вимог.

Достовірність. Усі результати, представлені в кваліфікаційній роботі, повинні відповідати фактично отриманим даним. Неприпустимими є вигадкування результатів дослідження, свідомі зміна показників, маніпулювання даними або приховування суттєвої інформації з метою отримання бажаних результатів.

Прозорість. Здобувач повинен чітко описувати методи та процедури дослідження, джерела інформації, способи оброблення даних та інші суттєві аспекти виконання роботи. Це дає можливість оцінити обґрунтованість отриманих результатів і простежити логіку проведеного дослідження.

Справедливість. Дотримання єдиних академічних вимог сприяє об'єктивному оцінюванню результатів навчальної та дослідницької діяльності. Здобувачі мають виконувати кваліфікаційні роботи в однакових умовах щодо базових вимог академічної доброчесності та не використовувати недоброчесні способи отримання академічних переваг.

Довіра. Академічна доброчесність створює підґрунтя для взаємної довіри між здобувачами освіти, науковими керівниками, викладачами, закладом вищої освіти та суспільством. Достовірність результатів кваліфікаційних робіт безпосередньо впливає на довіру до присвоєних освітніх кваліфікацій.

Академічна доброчесність під час підготовки кваліфікаційної роботи

Для здобувача вищої освіти дотримання академічної доброчесності означає насамперед:

- самостійне виконання кваліфікаційної роботи;
- використання достовірних наукових та інформаційних джерел;
- обов'язкове зазначення авторства при використанні чужих ідей, положень, текстів і результатів;
- коректне цитування та перефразування;
- достовірне представлення результатів власного дослідження;
- недопущення академічного плагіату та інших форм академічної недоброчесності;
- відповідальне використання цифрових технологій і генеративного штучного інтелекту відповідно до правил закладу вищої освіти;
- дотримання етичних вимог під час проведення досліджень;
- готовність пояснити методику, походження даних та обґрунтувати отримані результати під час захисту.

Таким чином, академічна доброчесність не повинна зводитися лише до формальної перевірки кваліфікаційної роботи на текстові збіги. Це комплексна система цінностей, принципів і правил, яка охоплює весь процес виконання дослідження — від формування наукової ідеї та роботи з джерелами до аналізу результатів, формулювання висновків і публічного захисту.

Дотримання принципів академічної доброчесності є важливою передумовою формування академічної культури здобувача, розвитку його дослідницької компетентності та забезпечення якості вищої освіти.

2. ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Підготовка кваліфікаційної роботи здійснюється відповідно до Законів України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, нормативно-правових актів Міністерства освіти і науки України, Положення про організацію

освітнього процесу в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, освітньо-професійної програми підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7«Фізична культура і спорт».

Кожному здобувачу вищої освіти кафедра призначає наукового керівника, який надає науково-методичну допомогу в його самостійній роботі над кваліфікаційною роботою. Керівником кваліфікаційної роботи призначається викладач кафедри, який має науковий ступінь доктора або кандидата наук і проводить наукові дослідження за відповідним напрямом. Науковий керівник проводить індивідуальне консультування здобувача вищої освіти, допомагає йому скласти план кваліфікаційної роботи, а також контролює дотримання графіка виконання, рецензує частини роботи і завершену наукову працю, готує здобувача вищої освіти до захисту.

Тематики кваліфікаційних робіт розробляються кафедрою згідно з вимогами кваліфікаційної характеристики фахівців, відповідно до затверджених програм освітніх компонент та спортивних спеціалізацій. Тематика щорічно переглядається та поновлюється.

Здобувачеві вищої освіти надається право самостійно обрати тему кваліфікаційної роботи згідно з тематикою, що затверджена кафедрою. Крім того, тематику, можуть замовляти державні установи, підприємства та підприємницькі структури, що уклали з Університетом контракти на навчання здобувачів вищої освіти або мають із ним договори співпраці. Здобувач вищої освіти за погодженням із керівником може запропонувати власну тему дослідження за умов відповідного обґрунтування доцільності її розробки (відповідно до попередньої власної науково-дослідницької роботи, можливостей отримання потрібної інформації про об'єкт дослідження та вибір бази на якій будуть проводитись дослідження).

Разом із вибором теми визначається об'єкт та база дослідження, за матеріалами якого буде виконуватися робота. Якщо у здобувача вищої освіти немає пропозицій щодо досліджуваного об'єкта, то кафедра призначає підприємство або установу, з якими заклад вищої освіти має відповідну угоду.

Бажаним є виконання теми на замовлення керівництва об'єкта дослідження. Це замовлення оформлюється листом. Кожен здобувач вищої освіти випускового курсу у заяві на ім'я завідувача випускової кафедри, яка є підставою для призначення наукового керівника, зазначає формулювання теми кваліфікаційної роботи та базу проведення дослідження.

Базою дослідження у сфері фізичної культури і спорту можуть бути заклади вищої та загальної середньої освіти, заклади фізичної культури і спорту, дитячо-юнацькі спортивні школи, школи вищої спортивної майстерності, спортивні клуби, федерації з видів спорту, фітнес-центри, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, спортивні команди, установи та організації, діяльність яких пов'язана з фізичним

вихованням, фізичною культурою, спортом, руховою активністю, оздоровчою та рекреаційною діяльністю.

Залежно від теми кваліфікаційної роботи базою дослідження також можуть бути структурні підрозділи закладів освіти, спортивні секції, групи здобувачів освіти, спортсмени різної кваліфікації, тренери, викладачі фізичного виховання та інші категорії учасників освітнього, тренувального або фізкультурно-оздоровчого процесу.

Вибір бази дослідження має відповідати темі, меті та завданням кваліфікаційної роботи, забезпечувати можливість отримання необхідного фактичного та емпіричного матеріалу, проведення педагогічних спостережень, опитувань, тестувань, педагогічного експерименту та інших передбачених програмою дослідження процедур із дотриманням етичних вимог і вимог щодо захисту персональних даних.

Формулювання теми кваліфікаційної роботи та обрана база дослідження зазначаються здобувачем у відповідній заяві (Додаток А).

Теми кваліфікаційних робіт мають бути пов'язані з освітньо-професійною програмою спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» з проблематикою науково-дослідних робіт відповідних кафедр.

Роботи двох і більше здобувачів вищої освіти за однаковими темами не допускаються в межах одного року випуску. Внесення змін та уточнень до тем кваліфікаційних робіт можливе як виняток не пізніше першого тижня від початку проходження здобувачем вищої освіти переддипломної практики. Такі зміни вносяться за наказом ректора, проект якого вносить декан факультету фізичного виховання і спорту на підставі службової записки завідувача кафедри за обґрунтованою заявою здобувача вищої освіти, погодженою з науковим керівником та гарантом освітньо-професійної програми.

Кваліфікаційна робота виконується відповідно до графіка, що складається випусковою кафедрою і затверджується завідувачем кафедри та деканом факультету фізичного виховання і спорту.

Закріплення теми кваліфікаційної роботи, призначення наукового керівника та консультантів (у разі потреби) затверджується наказом ректора за поданням декана факультету фізичного виховання і спорту та завідувача кафедри олімпійського та професійного спорту протягом першого семестру.

У період написання кваліфікаційних робіт питання щодо стану їх підготовки здобувачами вищої освіти та дотримання ними графіка виконання відповідних етапів дослідження систематично заслуховуються на засіданнях випускових кафедр (з відображенням у відповідних протоколах).

Якщо немає пропозицій у здобувача вищої освіти щодо бази дослідження (суб'єкта господарювання), то кафедра призначає підприємство або установу, з якими заклад вищої освіти має відповідну угоду.

2.1. МЕТА ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Підготовка кваліфікаційної роботи має на меті розкрити навички самостійної роботи здобувачів вищої освіти і надати їм можливість оволодіти методикою наукового дослідження.

Мета та завдання кваліфікаційної роботи повинні бути чітко сформульованими та відображати тематику дослідження.

Мета дослідження - це поставлена кінцева ціль, кінцевий результат на яке спрямоване наукове дослідження. Мета формується на основі аналізу інформації і в процесі складання аналітичного огляду літературно-інформаційних джерел з теми дослідження. Завдання, які ставляться в роботі, повинні відбивати шляхи досягнення обраної мети дослідження.

Виходячи із завдань дослідження, будується структура роботи, тобто, завдання дослідження повинні відповідати змісту розділів і підрозділів кваліфікаційної роботи. Завдання, що вирішуються у кваліфікаційній роботі, передбачають формування навичок аналітичної, прогностичної діяльності, а також умінь вести роботу з підготовки управлінських рішень, розробляти пропозиції методично-консультативного характеру. Кількість завдань в кваліфікаційній роботі другого освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр” може бути три, або чотири.

Завдання дослідження повинні відповідати змісту розділів і підрозділів кваліфікаційної роботи.

Виконання кваліфікаційної роботи передбачає:

- систематизацію теоретичних знань і практичних навичок, отриманих здобувачем вищої освіти за весь період навчання за спеціальністю;
- оволодіння методиками теоретичного та експериментального дослідження при розв’язанні конкретних завдань, пов’язаних з темою роботи;
- розвиток вмінь та навичок в проведенні аналітичних робіт здобувача вищої освіти до самостійного викладу матеріалу, вміння захищати публічно свою роботу.

2.2. ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Дотримання принципів академічної доброчесності є обов’язковою умовою підготовки кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти. Академічна доброчесність має забезпечуватися не лише на етапі оформлення та перевірки завершеної роботи, а протягом усього процесу її

виконання — від вибору теми та формування дослідницького задуму до представлення результатів і захисту.

1. Вибір теми та визначення напрямку дослідження

На початковому етапі здобувачеві необхідно усвідомлено обирати тему кваліфікаційної роботи, враховуючи її актуальність, наукову та практичну значущість, доступність необхідних джерел і можливість самостійного проведення дослідження.

Дотримання академічної доброчесності на цьому етапі передбачає:

- самостійне осмислення проблематики майбутнього дослідження;
- недопущення механічного копіювання тем, структури та змісту раніше виконаних кваліфікаційних робіт;
- коректне використання попередніх наукових напрацювань інших авторів;
- узгодження теми, мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження з науковим керівником;
- уникнення свідомого дублювання вже проведеного дослідження без належного наукового обґрунтування.

Використання ідей інших дослідників під час формування власного наукового задуму є допустимим за умови належного зазначення їх авторства та подальшого самостійного розвитку відповідних положень.

2. Пошук та опрацювання наукових джерел

Робота з науковою літературою потребує особливої уваги до правил академічної доброчесності. Здобувач має використовувати достовірні та релевантні джерела: наукові статті, монографії, підручники, матеріали наукових конференцій, нормативно-правові документи, офіційні статистичні дані та інші перевірені інформаційні ресурси.

Під час опрацювання джерел рекомендується:

- фіксувати повні бібліографічні відомості кожного використаного джерела;
- чітко розмежовувати власні думки та положення, запозичені з інших праць;
- брати текст у лапки при дослівному цитуванні та обов'язково зазначати джерело;
- під час перефразування передавати думку автора власними словами, не змінюючи її змісту, та наводити відповідне посилання;
- не використовувати джерела, з якими здобувач фактично не ознайомився, створюючи враження їх безпосереднього опрацювання;
- перевіряти достовірність бібліографічної інформації.

Наявність джерела у списку використаної літератури не замінює необхідності відповідного посилання на нього в тексті кваліфікаційної роботи.

3. Підготовка теоретичної частини роботи

Теоретичний розділ кваліфікаційної роботи має демонструвати здатність здобувача аналізувати, систематизувати, порівнювати та критично осмислювати наукові підходи.

Неприпустимим є формування теоретичного розділу шляхом механічного об'єднання фрагментів текстів різних авторів. Огляд літератури повинен містити не лише виклад наявних положень, а й їх аналітичне опрацювання, порівняння наукових позицій та формулювання власних узагальнень.

Особливу увагу необхідно приділяти правильному цитуванню та перефразуванню. Заміна окремих слів синонімами або зміна порядку слів у запозиченому реченні без посилання на першоджерело не робить текст авторським і може розглядатися як недоброчесна практика.

4. Організація та проведення власного дослідження

На етапі емпіричного або експериментального дослідження академічна доброчесність передбачає чесне та прозоре отримання первинних даних, дотримання визначеної методики та належне документування процедури дослідження.

Здобувач не повинен допускати:

- вигадування результатів, яких фактично не було отримано;
- свідомої зміни первинних даних для підтвердження очікуваної гіпотези;
- приховування результатів лише через те, що вони не відповідають попереднім очікуванням;
- неправдивого зазначення кількості учасників дослідження;
- використання чужих експериментальних або статистичних даних як власних.

Результат, який не підтвердив початкову гіпотезу, сам по собі не є негативним показником якості кваліфікаційної роботи. Наукова цінність дослідження визначається передусім коректністю методики, достовірністю отриманих даних та обґрунтованістю їх інтерпретації.

5. Оброблення та інтерпретація результатів

Під час статистичного оброблення, аналізу та представлення результатів необхідно забезпечити їх точність і відтворюваність.

Здобувач має:

- використовувати обґрунтовані методи оброблення даних;
- не змінювати отримані показники з метою досягнення бажаного результату;
- зазначати джерела запозичених таблиць, рисунків, схем і статистичних матеріалів;
- чітко розмежовувати власні результати та дані інших дослідників;
- уникати вибіркового представлення інформації, яке може призвести до неправильного тлумачення результатів;
- зберігати первинні матеріали дослідження відповідно до вимог закладу вищої освіти та характеру проведеного дослідження.

Таблиці, графіки та діаграми мають точно відображати отримані результати та не створювати візуально оманливого уявлення про величину виявлених відмінностей.

6. Формулювання висновків

Висновки кваліфікаційної роботи повинні безпосередньо ґрунтуватися на результатах проведеного дослідження та відповідати поставленим завданням.

Необхідно уникати необґрунтованих узагальнень, перебільшення значущості отриманих результатів та приписування дослідженню результатів, які фактично не були встановлені.

Висновки мають бути сформульовані здобувачем самостійно та демонструвати його здатність інтерпретувати отримані результати, визначати їх практичне й теоретичне значення та окреслювати перспективи подальших досліджень.

7. Використання цифрових інструментів і технологій штучного інтелекту

Сучасні цифрові інструменти, зокрема системи генеративного штучного інтелекту, можуть використовуватися під час підготовки кваліфікаційної роботи лише в межах, дозволених нормативними документами та локальними положеннями конкретного закладу вищої освіти.

Використання таких технологій не повинно підміняти самостійну інтелектуальну діяльність здобувача. Особа, яка подає кваліфікаційну роботу, несе відповідальність за її зміст, точність наведених фактів, достовірність джерел, правильність розрахунків і сформульованих висновків незалежно від того, які цифрові засоби використовувалися під час підготовки тексту.

Особливо важливо перевіряти посилання та бібліографічні описи, запропоновані генеративними системами, оскільки такі системи можуть генерувати неточні або неіснуючі джерела.

8. Перевірка та остаточне оформлення кваліфікаційної роботи

Перед поданням роботи здобувачеві необхідно здійснити комплексну перевірку тексту. Доцільно переконатися, що:

- усі дослівні запозичення належним чином оформлені;
- на запозичені ідеї, положення, дані та результати наведено посилання;
- усі джерела, на які є посилання в тексті, включені до списку використаних джерел;
- бібліографічні описи відповідають установленим вимогам;
- таблиці, рисунки, фотографії та інші запозичені матеріали мають належне зазначення джерела;
- текст не містить необґрунтованих запозичень або ознак самоплагіату;
- фактичні дані, розрахунки та результати перевірені;
- дотримано локальних вимог закладу вищої освіти щодо використання цифрових технологій і штучного інтелекту.

Перевірка програмними засобами на текстові збіги є допоміжним інструментом контролю, а не самостійним доказом наявності або відсутності академічного плагіату. Виявлені збіги потребують змістового аналізу з урахуванням характеру тексту, правил цитування та специфіки дослідження.

9. Підготовка до захисту та захист кваліфікаційної роботи

Дотримання академічної доброчесності продовжується і на етапі захисту. Здобувач повинен самостійно представляти виконане дослідження, розуміти його методологію, аргументувати отримані результати та відповідати на запитання членів екзаменаційної комісії.

Під час підготовки презентаційних матеріалів також необхідно зазначати джерела запозичених даних, зображень, таблиць та інших матеріалів.

Здобувач має бути готовим пояснити походження даних, методику дослідження, процедуру їх оброблення та логіку формування висновків.

Саме усвідомлене володіння матеріалом є одним із важливих показників самостійності виконання кваліфікаційної роботи.

2.3. ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Метою виконання кваліфікаційної роботи є осмислення проблеми, предмета й об'єкта наукового дослідження, застосування теоретичних знань і практичних навичок для вирішення конкретних завдань, робота вимагає від здобувачів вищої освіти наукового обґрунтування актуальності теми, визначення мети, завдань, опису методів дослідження, чіткості побудови та логічної послідовності при викладенні матеріалу; вміння опрацьовувати та узагальнювати зібраний матеріал з обраної теми, яка повинна відображати проблематику напрямів діяльності й основних виробничих функцій та типових завдань діяльності, що формують складові професійної компетентності магістра; навичок критичного аналізу наукових та навчальних джерел; обробки статистичних даних; прийняття оптимальних рішень щодо задач, поставлених при виконанні наукового дослідження, використання інформаційних технологій; обґрунтованості висновків і рекомендацій, які б мали практичне застосування.

У випадку недотримання методичних рекомендацій до написання, оформлення та захисту випускних кваліфікаційних робіт, науковий керівник не пізніше як за 30 днів до засідання екзаменаційної комісії із захисту кваліфікаційних робіт надає відповідну інформацію завідувачу кафедри.

Кваліфікаційна робота має виконуватися здобувачем у повній відповідності до затверджених календарного плану (графіку) та завдання. У випадках відставання від календарного плану (графіка) здобувач вищої освіти зобов'язаний надати письмове пояснення своєму науковому керівнику або завідувачу кафедри.

Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня зобов'язані апробувати результати власного дослідження та підготувати статтю за тематикою кваліфікаційної роботи згідно вимог, визначених у інформаційних листах наукових збірок.

РОЗДІЛ 2. ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

2.1. СТРУКТУРА І ЗМІСТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Кваліфікаційна робота, як оригінальне теоретико-прикладне дослідження повинна мати певну логіку побудови, послідовність і завершеність.

Тема кваліфікаційної роботи повинна відображати проблематику напрямів діяльності й основних виробничих функцій та типових завдань діяльності, що формують складові професійної компетентності магістра.

У відповідності до теми здобувач складає план кваліфікаційної роботи. В плані мають знайти відображення всі питання, які допоможуть повністю висвітлити тему.

Загальні вимоги

Обов'язковими умовами кваліфікаційної роботи є: прикладний характер результатів дослідження; комплексне вирішення поставлених завдань, використання результатів стажування здобувача вищої освіти.

Кількість сторінок основного тексту (без додатків та списку використаних джерел) – **55-60 сторінок**.

Висновки роботи повинні бути аргументованими, практично виваженими та відповідати завданням кваліфікаційної роботи. Кожен розділ кваліфікаційної роботи повинен закінчуватись аргументованими висновками. Крім того, у дослідженні мають бути представлені відомості щодо практичного застосування одержаних результатів дослідження.

У назві кваліфікаційної роботи не бажано використовувати складнену термінологію псевдонаукового характеру. Треба уникати назв, що починаються зі слів “Дослідження питання ...”, “Дослідження деяких шляхів ...”, “Деякі питання ...”, “Матеріали до вивчення ...”, “До питання ...” та ін. в яких не відображено достатньою мірою суть проблеми.

Використовуючи в роботі ідеї або розробки, що належать також і співавторам, разом з якими були видані публікації, автор кваліфікаційної роботи повинен відзначити цей факт у роботі.

За дані, викладені у кваліфікаційній роботі, порядок використання фактичного матеріалу та іншої інформації під час його виконання, обґрунтованість й достовірність висновків, положень відповідає здобувач вищої освіти і науковий керівник. Не допускається запозичення (плагіат) матеріалу без посилання у кваліфікаційній роботі на автора та джерело інформації.

Структура кваліфікаційної роботи, як правило, включає:

- ТИТУЛЬНА СТОРІНКА (додаток Б);
- ЗАВДАННЯ НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ (додаток Г);
- АНОТАЦІЮ ТА КЛЮЧОВІ СЛОВА (українською та англійською мовами) (додаток Ж);

- ЗМІСТ (додаток В);
- ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ;
- ВСТУП;
- РОЗДІЛ 1;
ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.
- РОЗДІЛ 2;
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ЧАСТИНА.
- РОЗДІЛ 3;
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ЧАСТИНА.
- ВИСНОВКИ;
- СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ (додаток Д)
- ДОДАТКИ (додатки: зразок оформлення відгуку наукового керівника Е;
зразок оформлення рецензії на кваліфікаційну роботу Ж).

Мова кваліфікаційної роботи – українська, стиль – науковий, чіткий, без орфографічних і синтаксичних помилок, послідовність – логічна.

Роботу на здобуття кваліфікації магістра подають у вигляді переплетеного рукопису, до якого додається:

- відгук наукового керівника;
- зовнішня рецензія;
- довідка про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат.

Крім того, документи (за наявності), що засвідчують результати практичного впровадження чи апробації роботи.

Титульний аркуш

Титульний аркуш є першою сторінкою кваліфікаційної роботи.

Титульний аркуш роботи входить до суцільної нумерації сторінок, але на ньому номер сторінки не проставляється. На титульному аркуші зазначають повну назву навчального закладу та його відомчу підпорядкованість, а саме: кафедру, на якій виконана робота, тема роботи, дані про здобувача вищої освіти, наукового керівника, гаранта відповідної освітньо-професійної програми, місто та рік подання кваліфікаційної роботи до захисту. Скорочення в назвах навчального закладу та теми роботи не допускаються.

В *анотації* обсягом до 800 знаків зазначається прізвище та ініціали здобувача вищої освіти, назви кваліфікаційної роботи, основний зміст та результати дослідження.

Ключові слова (слова специфічної термінології за темою, які найчастіше зустрічаються у кваліфікаційній роботі) наводяться у називному відмінку. Кількість ключових слів – 5-7.

Анотація повинна бути написана українською та однією із іноземних мов (переважно – англійською), розміщуватися на окремому аркуші разом з ключовими словами та передувати змісту.

Якщо в роботі вжито специфічну термінологію, а також використано маловідомі скорочення, нові символи, позначення тощо, то перелік умовних позначень може бути поданий у вигляді окремого списку, який розміщують перед змістом, після анотації та списку ключових слів. Якщо в

кваліфікаційній роботі спеціальні терміни, скорочення, символи, позначення повторюються менше трьох разів, перелік не складають, їхнє розшифрування наводять у тексті при першому згадуванні.

Зміст

Зміст кваліфікаційної роботи відображається в плані, розробленому за допомогою наукового керівника. У змісті роботи повинні бути передбачені (умовно) три розділи. Матеріал має бути викладено як єдине ціле в логічній послідовності.

Зміст (план) розміщують безпосередньо після переліку умовних скорочень, починаючи з нової сторінки. Зміст включає: вступ; послідовно перелічені назви усіх розділів, підрозділів, пунктів і підпунктів (якщо вони мають заголовки); висновки та пропозиції; список використаних джерел; додатки. Навпроти кожної позиції проставляють номери сторінок, які вказують на початок викладення матеріалу.

2.2. НАПИСАННЯ ВСТУПУ.

У вступі зазначається завдання, що потребують вирішення, ступінь дослідження, актуальність проведення і мета досліджень у обраному напрямі, завдання, що вирішуються для досягнення мети, об'єкт і предмет досліджень, наукова новизна, практична значущість роботи. Також зазначається апробація результатів досліджень – виступи на студентських наукових конференціях, публікації результатів дослідження. Обсяг вступу, зазвичай, не повинен перевищувати 4 сторінки.

Актуальність теми. Шляхом критичного аналізу та порівняння з відомими підходами до розв'язання проблеми (дослідження) обґрунтовують актуальність та доцільність роботи. Висвітлення актуальності не повинно бути багатослівним. Досить кількома реченнями висловити головне – сутність наукового завдання.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

Відзначаються вітчизняні та зарубіжні вчені, що досліджували проблеми, які результати вже отримані, характеризуються основні теоретичні та методологічні засади кваліфікаційної роботи.

Мета і завдання дослідження.

Після обґрунтування актуальності обраної теми необхідно сформулювати мету роботи та виділити ті завдання, які потрібно вирішити для досягнення поставленої мети. Не слід формулювати мету як “Дослідження ...”, “Вивчення ...”, тому що ці слова вказують на засіб досягнення мети, а не на саму мету.

Конкретні завдання, які будуть вирішуватися відповідно до визначеної мети: “вивчити”, “установити ...”, “виявити ...”, “виділити ...”, “визначити ...”, “виробити ...”, “відпрацювати ...”, “дати прогноз ...”, “запропонувати ...”, “здійснити ...”, “обґрунтувати ...”, “описати ...”, “охарактеризувати ...”, “передбачити ...”, “покращити ...”, “поширити ...”, “розкрити ...”, “розробити ...”, “удосконалити ...”, “узагальнити ...”, “уніфікувати ...” та ін.

Формулювати завдання слід точно і чітко, оскільки опис їх вирішення повинен становити зміст розділів роботи. Як правило, формулюються не менше 3-4 завдань.

Після формулювання мети і завдань дослідження у кваліфікаційній роботі визначаються об'єкт і предмет дослідження.

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

Предмет дослідження – це найбільш значущі властивості чи частина об'єкта та сфера його діяльності, на яку спрямовано основну увагу дослідника. Предмет дослідження відповідає на запитання: “що вивчається”, визначає тему кваліфікаційної роботи.

Методи дослідження як інструмент знаходження фактичного матеріалу – обов'язкові елементи вступу кваліфікаційної роботи і необхідна умова досягнення поставленої мети. Перераховувати їх треба не відірвано від змісту роботи, а коротко та змістовно визначаючи, що саме досліджувалось тим чи іншим методом. Це дасть змогу пересвідчитися в логічності та прийнятності вибору саме цих методів. Серед найпоширеніших можна назвати такі методи: порівняння, абстрагування, аналіз і синтез, аналогії. Крім того, серед основних методів можуть бути застосовані загальнонаукові та спеціальні методи досліджень, основу яких становлять системний аналіз, історичний і діалектичний методи, індукція й дедукція, аналіз і синтез, абстрагування, моделювання, прогнозування, експертиза тощо.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

У роботі, що має теоретичне значення, треба подати відомості про наукове використання результатів досліджень або рекомендації щодо їх використання, а в роботі, що має прикладне значення, відомості про практичне застосування одержаних результатів або рекомендації щодо їх використання, про ступінь готовності до використання або масштаби використання, надати короткі відомості про впровадження. Відзначаючи практичну цінність одержаних результатів, необхідно подати інформацію результатів досліджень із зазначенням назв організацій, в яких здійснена реалізація, форм реалізації та реквізитів відповідних документів.

Особистий внесок здобувача (підрозділ подається лише за наявності у автора кваліфікаційної роботи публікацій зі співавторами). У випадку використання в роботі ідей або розробок, що належать співавторам, разом з якими були опубліковані наукові праці, здобувач повинен відзначити цей факт у роботі зі обов'язковим зазначенням конкретного особистого внеску в ці праці або розробки.

Апробація результатів роботи. Публікації.

Вказується, на яких конференціях, семінарах, нарадах оприлюднено результати досліджень, що включені до роботи.

2.3. НАПИСАННЯ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ.

Основна частина кваліфікаційної роботи розкриває її зміст.

Структура роботи повинна складатися з трьох розділів, в яких викладаються самостійні взаємопов'язані питання теми. Основному тексту кожного розділу може передувати короткий опис обраного напрямку та обґрунтування методів дослідження, що застосовуються у цьому розділі. Зміст кожного розділу розглядається в його підрозділах. На початок кожного підрозділу необхідно вказувати, які питання в ньому розглядаються. Між всіма суміжними підрозділами повинен бути взаємозв'язок. У кінці кожного розділу рекомендується сформулювати висновки зі стислим викладенням наведених у ньому наукових і практичних результатів. Кожний розділ починають з нової сторінки.

Перший розділ, теоретичний розділ (*орієнтовно 20–25 сторінок*) кваліфікаційної роботи має бути теоретичного характеру та містити декілька пунктів. У розділі висвітлюють теоретичне обґрунтування проблеми, що досліджується, розглядають її сутність, значення, класифікаційні характеристики, історію та сучасні тенденції предмета дослідження, методичні підходи тощо. Розкриття теоретичних питань повинно містити доповнення та уточнення класифікацій, поліпшення методик. Передбачено використання сучасних літературних джерел вітчизняних та іноземних авторів, присвячених проблемам, що досліджуються у роботі: монографій, наукових статей, матеріалів конференцій, інтернет-публікацій тощо. Обов'язковим є порівняння точок зору представників різних наукових шкіл, з обов'язковим посиланням на джерела їх опублікування.

Другий розділ. Аналітико-дослідницький розділ має бути присвячений власне об'єкту і предмету дослідження, ґрунтовному аналізу сучасного стану досліджуваної проблеми винятково на основі фактичних даних. (*орієнтовно до 10 сторінок*) Тобто в цьому розділі відображаються методи, методики та організація дослідження. Висвітлюються підходи до практичного вирішення проблеми. Для цього здобувач повинен зібрати емпіричні дані, статистичний матеріал по об'єкту вивчення.

Особливе значення має правильне узагальнення накопиченого емпіричного матеріалу, групування та обробка даних, на основі яких проводять різноманітний аналіз, обґрунтовують пропозиції. При цьому обов'язкове використання таблиць, карт, графіків, діаграм, рисунків, що полегшує сприйняття матеріалу.

Кожне висунуте положення у цьому розділі повинне бути обґрунтоване розрахунками, фактичним матеріалом і посиланнями на літературно – інформаційні джерела, нормативні документи, звіти установ.

Розділ третій. Висвітлення результатів дослідження / (проектно-рекомендаційний розділ) кваліфікаційної роботи (*орієнтовно до 35 стр.обсягу*) з вичерпною повнотою викладають результати власних досліджень з висвітленням того нового, що він вносить у розроблення проблеми. Розділ може містити пропозиції та рекомендації щодо

вирішення проблемного питання або його удосконалення на основі аналізу його стану, висвітленому у другому розділі. Здобувач вищої освіти демонструє своє бачення науково-практичного вирішення завдань досліджуваної теми, вносить пропозиції інноваційного і перспективного характеру. Разом з тим ці пропозиції повинні відповідати критеріям оптимальності, цільової ефективності й практичної втіленості.

2.4. НАПИСАННЯ ВИСНОВКІВ.

У висновках рекомендується викласти підсумки проведеного дослідження, основні наукові та практичні результати, що одержано, рекомендації щодо їх науково-практичного використання та сформулювати висновки. У цій частині кваліфікаційної роботи наводяться власні пропозиції щодо розв'язання проблемних питань відповідного об'єкта дослідження. Висновки формуються відповідно до поставлених завдань. Висновки повинні базуватися на матеріалах основної частини роботи. Для формулювання чітких висновків та ґрунтовних пропозицій рекомендується апробація основних положень дослідження на наукових конференціях, семінарах, публікація у наукових виданнях. Власні пропозиції щодо розв'язання проблемних питань відповідного об'єкта дослідження повинні кореспондуватися з висновками.

Виклад змісту кожного питання кваліфікаційної роботи має бути доказовим, пояснювальним та науково аргументованим. Теоретичні положення повинні ґрунтуватися на конкретних матеріалах реальної дійсності, а приклади бути типовими.

У висновках потрібно узагальнити результати дослідження в розрізі окремих розділів основної частини роботи. Кількість висновків та їх складові повинні відповідати кількості і сутності запланованих завдань кваліфікаційної роботи. Обсяг висновків не повинен перевищувати 5-6 сторінок.

РОЗДІЛ 3. ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. ОФОРМЛЕННЯ ТЕКСТОВОЇ ЧАСТИНИ

Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності А7«Фізична культура і спорт» є завершеною самостійною науково-дослідною роботою здобувача вищої освіти. Її оформлення має відповідати вимогам цих методичних рекомендацій, нормативним документам закладу вищої освіти та загальноприйнятим вимогам до оформлення наукових робіт.

Текст кваліфікаційної роботи викладається державною мовою в науковому стилі, послідовно, логічно та аргументовано. Виклад матеріалу має бути чітким і однозначним, із дотриманням норм сучасної української літературної мови та використанням усталеної термінології у сфері фізичної культури і спорту.

Кваліфікаційну роботу оформлюють за допомогою текстового редактора та друкують на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210 × 297 мм).

Рекомендовані параметри оформлення основного тексту:

- шрифт – Times New Roman;
- розмір шрифту – 14 pt;
- міжрядковий інтервал – 1,5;
- колір шрифту – чорний;
- вирівнювання основного тексту – за шириною;
- абзацний відступ – 1,25 см;
- ліве поле – 30 мм;
- праве поле – 10–15 мм;
- верхнє поле – 20 мм;
- нижнє поле – 20 мм.

Не допускається довільна зміна шрифту, розміру основного тексту, міжрядкового інтервалу або розміру полів з метою штучного збільшення чи зменшення обсягу кваліфікаційної роботи.

Текст роботи необхідно поділяти на логічно завершені структурні частини. Основними структурними елементами кваліфікаційної роботи можуть бути: титульний аркуш, завдання на кваліфікаційну роботу, анотація (за вимогами освітньої програми), зміст, перелік умовних позначень і скорочень (за необхідності), вступ, основна частина, висновки, практичні рекомендації (за необхідності), список використаних джерел та додатки.

Основна частина кваліфікаційної роботи поділяється на розділи, підрозділи та, за необхідності, пункти. Кожний розділ має бути змістовно завершеним та відповідати завданням дослідження.

Заголовки основних структурних частин роботи, зокрема «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ 1», «РОЗДІЛ 2», «РОЗДІЛ 3», «ВИСНОВКИ», «ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ

ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ», доцільно друкувати великими літерами напівжирним шрифтом та розташовувати відповідно до прийнятого в закладі вищої освіти стилю оформлення.

Назви підрозділів друкують з абзацного відступу або без нього відповідно до встановленого шаблону, починаючи з великої літери. Крапку наприкінці заголовків розділів і підрозділів не ставлять. Якщо заголовок складається з кількох речень, їх розділяють крапками.

Кожну основну структурну частину кваліфікаційної роботи (вступ, розділи, висновки, список використаних джерел, додатки) рекомендовано починати з нової сторінки. Підрозділи продовжують на поточній сторінці за умови достатнього місця для заголовка та щонайменше кількох рядків наступного тексту. Першою сторінкою кваліфікаційної роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок дипломної роботи.

Номер сторінки на титульному аркуші не ставиться. До загальної нумерації входять також додатки та список використаних джерел. Кожну структурну частину роботи починають з нової сторінки.

Заголовки структурних частин роботи: **«ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ»** друкують великими друкованими жирними літерами симетрично до тексту по центру сторінки (без крапки) та не мають номера.

Інші структурні частини поділяються на розділи, підрозділи та пункти. Розділи нумерують послідовно суцільною нумерацією в межах основної частини дипломної роботи (між Вступом та Висновками). Перед назвою розділу вказується слово **«РОЗДІЛ»** та його номер. (Наприклад – **РОЗДІЛ 1. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СУЧАСНОГО СТАНУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ.**

Підрозділи нумерують послідовно суцільною нумерацією в межах розділу. Перед назвою підрозділу ставиться номер розділу та номер підрозділу. Між номером розділу та номером підрозділу ставиться крапка. *(1.1. Передумови формування сфери фізичної культури та спорту України).*

Зміст роботи має відповідати її плану. На сторінці зі змістом зазначається номер початкової сторінки кожної складової роботи. Якщо у роботі наводяться маловідомі скорочення, нові символи, позначення, їх перелік надається перед вступом і вноситься до змісту як «Перелік умовних позначень».

Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, ілюстрацій, таблиць подають арабськими цифрами без знака «№» у правому верхньому куті аркуша без крапки, нумерують суцільною нумерацією починаючи зі структурного розділу роботи ЗМІСТ і закінчуючи останнім аркушем роботи. Фактичні та статистичні дані наводяться в однакових одиницях виміру: абсолютних (кг.см., г, ккал інші) або відносних (%).

Сторінки кваліфікаційної роботи нумерують послідовно арабськими цифрами з дотриманням наскрізної нумерації впродовж усього документа.

Титульний аркуш входить до загальної нумерації сторінок, проте номер сторінки на ньому не проставляють. Розташування номера сторінки визначається вимогами закладу вищої освіти; рекомендовано використовувати єдиний спосіб нумерації в усьому документі.

Розділи основної частини нумерують арабськими цифрами без знака «№». Підрозділи нумерують у межах відповідного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу та порядкового номера підрозділу, розділених крапкою, наприклад:

- 1.1. Теоретичні засади фізичного виховання здобувачів вищої освіти
- 1.2. Сучасні технології організації рухової активності студентської молоді
- 2.1. Організація та методи дослідження

Після номера підрозділу перед його назвою ставиться пробіл. Нумерація повинна бути послідовною та відповідати змісту роботи.

Текст кваліфікаційної роботи має бути написаний у науковому стилі. Не рекомендується використовувати розмовні конструкції, емоційно забарвлені висловлювання, необґрунтовані твердження, надмірну кількість скорочень.

Під час опису проведеного дослідження необхідно чітко розмежовувати результати, отримані безпосередньо автором, і відомості, запозичені з інших наукових джерел.

Спеціальні терміни у сфері фізичної культури і спорту, назви методик, тестів, показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану необхідно використовувати відповідно до усталеної наукової термінології.

Прізвища науковців, назви методик, цифрові дані, статистичні показники та інші відомості, запозичені з наукових джерел, повинні супроводжуватися відповідними посиланнями.

У тексті допускається використання загальноприйнятих скорочень. Спеціальні скорочення необхідно пояснювати при першому згадуванні. Наприклад: частота серцевих скорочень (ЧСС). Надалі в тексті може використовуватися відповідне скорочення – ЧСС.

Якщо у кваліфікаційній роботі використано значну кількість спеціальних скорочень, символів та умовних позначень, доцільно сформулювати окремий перелік умовних позначень і скорочень.

Числові показники результатів дослідження необхідно подавати з використанням загальноприйнятих одиниць вимірювання. Позначення фізичних величин та одиниць вимірювання повинні бути однаковими в усьому тексті.

Під час представлення результатів педагогічного експерименту, тестування фізичної підготовленості, функціональних показників або результатів спортивної діяльності необхідно дотримуватися єдиного принципу подання числових даних і статистичних характеристик.

Використання положень, ідей, результатів досліджень, статистичних даних, таблиць, рисунків або інших матеріалів, отриманих з опублікованих

чи електронних джерел, потребує належного посилання на відповідне джерело.

Прямі цитати повинні точно відтворювати текст першоджерела та супроводжуватися бібліографічним посиланням. Не допускається використання чужого тексту, результатів досліджень або ідей без зазначення джерела.

Усі джерела, на які зроблено посилання в основному тексті кваліфікаційної роботи, мають бути включені до списку використаних джерел. Водночас список використаних джерел не повинен містити праць, які фактично не використовувалися під час підготовки роботи.

Під час підготовки кваліфікаційної роботи здобувач вищої освіти зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Робота повинна містити результати самостійної дослідницької діяльності здобувача.

Кваліфікаційна робота може проходити перевірку на наявність текстових запозичень відповідно до порядку, встановленого закладом вищої освіти.

Остаточний варіант кваліфікаційної роботи повинен бути ретельно перевірений здобувачем щодо змістових, граматичних, орфографічних, пунктуаційних і технічних помилок. Оформлення всіх структурних елементів документа має бути уніфікованим та відповідати вимогам цих методичних рекомендацій

3.2. ОФОРМЛЕННЯ ТАБЛИЦЬ, ФОРМУЛ, ІЛЮСТРАЦІЙ.

До допоміжних матеріалів відносять: *ілюстрації* (схеми, діаграми, графіки, креслення тощо), *формули*, *таблиці*, *додатки*.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках. Номер ілюстрації складається з номера розділу та порядкового номера ілюстрації через крапку.

Номер, назва ілюстрації та пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією по центру. Наприклад, перший рисунок першого розділу: Наприклад, перший рисунок першого розділу оформлюють так:

Рис. 1.1. Структура системи фізичної підготовки спортсменів

У тексті роботи посилання на нього подають у такій формі:

- «Структуру системи фізичної підготовки спортсменів представлено на рис. 1.1».
- «Як видно з рис. 1.1, фізична підготовка спортсменів охоплює загальну та спеціальну підготовку».

Якщо у другому розділі розміщено третій рисунок, його оформлюють так:

Рис. 2.3. Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів

Після назви рисунка крапку не ставлять. Ілюстрацію потрібно розміщувати безпосередньо після тексту, у якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці. (Додається Рис.1.1.)



Рис.1.1. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу

Цифровий і текстовий матеріал бажано подавати у формі таблиць та рисунків. Розділи кваліфікаційної роботи мають містити щонайменше 1-2 ілюстрації та 1-2 таблиці.

Ілюстрації слід наводити безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації, розміщені на окремих сторінках роботи, включають до загальної нумерації сторінок. Ілюстрацію, розміри якої більше формату А4, рекомендується розміщувати у додатках. За потреби, ілюстрації доповнюють поясненнями, або коментарем

Цифровий матеріал у роботі необхідно подавати у вигляді таблиці. Таблиця має мати назву та номер. Нумерують таблиці послідовно суцільною нумерацією в межах розділу арабськими цифрами (за винятком таблиць, що наводяться у додатках). Номер таблиці складається з номера розділу і порядкового номера таблиці, відокремлених між собою крапкою. У правому верхньому куті над заголовком таблиці курсивом вказують «Таблиця» та її номер. У наступному рядку, по центру, вказують назву таблиці (жирним шрифтом малими літерами, крім першої великої. Назва має бути стислою і відбивати зміст таблиці (додаток Таблиця 1.1.)

Таблицю бажано розміщувати на одній сторінці. При перенесенні частини таблиці на іншу сторінку у верхньому правому куті вказується «Продовження табл. 1.1 ». Крім того, верхній рядок таблиці має містити заголовки стовпців.

При поділі таблиці на частини допускається її шапку або заголовки рядків замінити відповідно номерами граф чи рядків, нумеруючи їх арабськими цифрами у першій частині таблиці.

Таблиця 1.1.

**Показники рівня розвитку швидкості у спортсменів на етапі
початкової підготовки**

<i>№</i>	<i>Ім'я П. спортсмена</i>	<i>Результат в бігу на 30 м.</i>	<i>Рівень</i>
1.			
2.			

Потрібно уникати повторів тематичного заголовка у заголовках граф. Лаконічності потребують і назви заголовків рядків. Слова, що повторюються, слід виносити до узагальнюючих заголовків, об'єднувальних рубрик. Заголовки граф таблиці починають з великої літери, а підзаголовки – з малої, якщо вони складають одне речення з заголовком. Підзаголовки, що мають самостійне значення, пишуть з великої літери. В кінці заголовків і підзаголовків таблиць крапки не ставлять. Заголовки і підзаголовки граф указують в однині.

Посилання на таблиці вказують скорочено, наприклад, «... подано в табл.1.2.» (друга таблиця першого розділу). У таблиці слід обов'язково зазначати одиницю виміру (відповідно до стандартів); числові величини повинні мати однакову кількість десяткових знаків.

Якщо цифрові або інші дані в будь-якому рядку таблиці не наводяться, то в ньому ставиться прочерк (–).

Формули нумерують у межей розділу арабськими цифрами. Номер формули складається з номера розділу та порядкового номера формули в розділі, відокремлених крапкою. Номери формул пишуть біля правого поля сторінки на рівні відповідної формули у круглих дужках, наприклад: (2.1) (перша формула другого розділу). Посилання на формули зазначають порядковим номером формули в дужках, наприклад: «... у формулі (2.1)». Пояснення значень символів і числових коефіцієнтів формули наводять під нею в тій послідовності, в якій вони подані у формулі. Значення кожного символу і числового коефіцієнта записують з нового рядка. Перший рядок пояснення починають зі слова «де» без двокрапки. Кожна формула відокремлюється від тексту одним вільним рядком. Якщо рівняння не вміщується в один рядок, його слід перенести після знаків (=), (:).

Формули та рівняння виконуються у формульному редакторі Microsoft Equation 3.0 або MathType 4.0 Equation, розташовуються безпосередньо після тексту, в якому вони згадуються, посередині рядка. Вище і нижче формули повинно бути залишено не менше одного вільного рядка.

Наприклад:

Досліджувані показники якості переводяться у безрозмірний вигляд за допомогою формули: Наприклад:

***Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості (Т. Ю. Круцевич),
модифікована відповідно до завдань дослідження***

Методика призначена для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів. Для оцінки рівня фізичної підготовленості ми використовували методику Т. Ю. Круцевич, спрямовану на визначення: силового, швидкісного, швидкісно-силового індексів та індексу Руф'є.

Силовий індекс. Досліджуваним пропонувалося визначити динамометрію кисті та виміряти масу тіла. Підрахунок проводився за формулою:

$$\frac{\text{динамометрія кисті, кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100. \quad (1.1.3)$$

$$\frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100$$
$$\frac{\text{Маса тіла, кг}}{\text{Зріст, м}}$$
$$\frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{Маса тіла, кг}}$$

Швидкісний індекс. Досліджуваним пропонувалося пробігти дистанцію 100 метрів та виміряти свій зріст. Підраховується за формулою:

$$\frac{V}{\text{довжина тіла, м}}, \quad (1.1.4)$$

де V – швидкість бігу на дистанцію 100 м, м/с.

Швидкісно-силовий індекс. Досліджуваним пропонувалося стрибнути у довжину з місця та виміряти свій зріст. Індекс підраховується за формулою:

$$\frac{\text{стрибок у довжину з місця, см}}{\text{довжина тіла, см}}. \quad (1.1.5)$$

Індекс Руф'є. Для проведення проби досліджуваним пропонувалося виміряти пульс за 15 с (P1) у положенні сидячи, потім протягом 45 с виконати 30 присідань (руки вперед). Після виконаного навантаження у положенні сидячи підраховували пульс за перші 15 с (P2) та останні 15 с (P3) першої хвилини періоду відновлення.

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}, \text{ (ум.од)}. \quad (1.1.6)$$

Обробка результатів. Усі показники ранжуються. Після одержання кожного показника визначається загальна сума балів, що визначає рівень фізичної підготовленості.

Інтерпретація результатів. Рівні фізичної підготовленості відповідають таким показникам:

- 0–4 бали – низький рівень фізичної підготовленості;
- 5–8 балів – середній рівень фізичної підготовленості;
- 9–12 балів – базовий рівень фізичної підготовленості;
- 13–16 балів – високий рівень фізичної підготовленості.

Оформлення приміток до тексту і таблиць

Примітки до тексту і таблиць, в яких вказують довідкові і пояснювальні дані, нумерують послідовно в межах однієї сторінки. Якщо приміток на одному аркуші декілька, то після слова «Примітки» ставлять двокрапку, наприклад:

Примітки:

1. ...
2. ...

Якщо є одна примітка, то її не нумерують і після слова «Примітка» ставлять крапку.

3.3. ОФОРМЛЕННЯ СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

При опрацюванні літератури, періодичних видань та складанні записів, слід звернути увагу на те, що вони можуть бути повними і точними (дослівно) або скороченими (короткий виклад). Так, наприклад, можна зробити: детальний запис основних положень робіт, фактичного матеріалу тощо; короткі записи зі своїми роздумами або без них; виписки у вигляді цитат. Під час роботи з різними джерелами (наукова та навчальна література, періодичні видання) здобувач вищої освіти виписує цитати. Науковий етикет вимагає точно відтворювати цитований текст, бо найменше скорочення може спотворити зміст, викладений автором.

Загальні вимоги до цитування такі:

- 1) текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в граматичній формі, в якій він поданий в джерелі, із збереженням особливостей авторського написання. Наукові терміни, запропоновані іншими авторами, не виділяються лапками, за винятком тих, що викликали загальну полеміку. У цих випадках використовується вираз «так званий»;
- 2) цитування має бути повним, без довільного скорочення авторського тексту і без перефразувань думок автора. Пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні авторського тексту позначається трьома крапками, які можуть ставитися на початку, всередині та в кінці цитати;
- 3) кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело;

4) при непрямому цитуванні (переказ, виклад думок інших авторів своїми словами) слід бути максимально точним щодо думок автора, коректним в оцінюванні його результатів і робити відповідні посилання на джерела;

5) цитування повинно бути оптимальним, враховуючи, що надмірне цитування створює враження компілятивності, а недостатнє – знижує наукову цінність викладеного матеріалу.

Рекомендується робити посилання на останні видання авторів, публікації, з яких запозичені матеріали або окремі результати. На більш ранні видання можна посылатися у тих випадках, коли праці, в яких міститься необхідний матеріал, не перевидавалися.

При використанні відомостей, матеріалів з монографій, оглядових статей, інших джерел, що мають велику кількість сторінок, в посиланні слід точно вказати номери сторінок, ілюстрацій, таблиць, на які є посилання в роботі.

Ілюстрований матеріал (окремі слова і вирази) наводять курсивом, в лапках (також курсивом) подають цитати з посиланням на автора та через кому на сторінку (прямим шрифтом).

При написанні кваліфікаційної роботи здобувач вищої освіти повинен вказувати посилання на джерела, матеріали або окремі результати, які наводяться в роботі, або на ідеях і висновках яких розроблюються проблеми, задачі, питання, вивченню яких присвячена дипломна робота. Такі посилання дають змогу відшукати документи, перевірити достовірність відомостей про цитування, знайти необхідну інформацію щодо нього; допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг.

Посилатися слід на останні видання публікацій. На більш ранні видання можна посылатися лише в тих випадках, коли в них наявний матеріал, який не включено до останнього видання. Якщо використовують відомості, матеріали з монографій, оглядових статей, інших джерел з великою кількістю сторінок, тоді в посиланні необхідно точно вказати номери сторінок, ілюстрацій, таблиць, формул з джерела, на яке дано посилання в дипломній роботі. Посилання в тексті кваліфікаційної роботи на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1-7]...», «... у таблиці 2.3 [21, с. 5]...», «... на рис. 1.1 [4, с. 32]...».

Для підтвердження власних аргументів посиланням на авторитетне джерело або для критичного аналізу того чи іншого друкованого твору слід наводити цитати. Науковий етикет вимагає точно відтворювати цитований текст, бо найменше скорочення наведеного витягу може спотворити зміст, закладений автором.

Система Unichesk визначає цитати, де використовується конструкція з лапками та квадратними дужками. Лапки можуть бути так звані "ялинки", (французькі лапки) « » або англійські лапки “ ” (назви взяті зі статті у Вікіпедії).

Квадратні дужки [] ставимо через пробіл після лапок. Розділовий знак ставимо після квадратних дужок.

Також, Uncheck визначає цитати, що наведені у тексті та оформлені відповідно до міжнародних стилів цитування:

□□

APA style (American Psychological Association – Американська психологічна асоціація) – суспільні науки;

□□

MLA style MLA (Modern Language Association – Асоціація сучасної мови) – гуманітарна сфера (область літератури, іноземних мов);

□□

Chicago (Turabian) style (універсальний) – гуманітарні, природничі науки, соціальна сфера, використовується академічними виданнями;

□□

Harvard style – гуманітарні та суспільні науки.

Список використаних джерел є обов'язковою складовою кваліфікаційної роботи магістра та відображає рівень опрацювання здобувачем наукової, навчально-методичної, нормативної та інформаційної бази дослідження. Якість добору джерел, їх актуальність, наукова достовірність і відповідність темі дослідження є важливими показниками якості кваліфікаційної роботи.

Список використаних джерел розміщують після загальних висновків (та практичних рекомендацій, якщо вони передбачені структурою роботи) перед додатками.

Заголовок «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ» оформлюють відповідно до загальних вимог до структурних частин кваліфікаційної роботи.

До списку включають лише ті джерела, які фактично були використані під час виконання кваліфікаційної роботи та на які є посилання в її тексті.

Під час виконання кваліфікаційної роботи зі спеціальності **A7«Фізична культура і спорт»** здобувачеві рекомендується використовувати різні види наукових та інформаційних джерел, зокрема:

- наукові статті у вітчизняних та зарубіжних фахових виданнях;
- монографії та колективні монографії;
- підручники і навчальні посібники;
- навчально-методичні та методичні видання;
- матеріали наукових і науково-практичних конференцій;
- дисертації та автореферати дисертацій (за наявності та доцільності);
- нормативно-правові акти та офіційні документи;
- стандарти, рекомендації та офіційні матеріали профільних організацій;
- наукові публікації, представлені в міжнародних наукометричних базах;
- електронні наукові ресурси та репозитарії закладів вищої освіти;

- офіційні статистичні матеріали;
- інші достовірні джерела, безпосередньо пов'язані з темою дослідження.

Під час формування теоретичної та методологічної бази дослідження перевагу слід надавати **первинним науковим джерелам**, у яких безпосередньо представлені результати відповідних досліджень.

Особливу увагу рекомендується приділяти сучасним науковим публікаціям. Водночас використання фундаментальних праць попередніх років є доцільним, якщо вони мають важливе теоретичне, історичне або методологічне значення для досліджуваної проблеми.

Для пошуку зарубіжних наукових публікацій у сфері фізичної культури, спорту, спортивної підготовки, фізичного виховання та рухової активності доцільно використовувати авторитетні наукові бази та пошукові системи.

Порядок розміщення джерел

Джерела у списку можуть розміщуватися:

- 1. В алфавітному порядку** – за прізвищами перших авторів або назвами документів, якщо автора не зазначено.
- 2. У порядку появи посилань у тексті** – відповідно до послідовності першого згадування джерела у кваліфікаційній роботі.

Обраний спосіб повинен застосовуватися послідовно до всього списку використаних джерел та відповідати вимогам закладу вищої освіти. Бібліографічні записи нумерують арабськими цифрами.

Бібліографічний опис джерел

Бібліографічний опис використаних джерел необхідно оформлювати відповідно до стандарту або стилю бібліографічного опису, визначеного закладом вищої освіти.

У межах однієї кваліфікаційної роботи необхідно дотримуватися **єдиного принципу оформлення всіх бібліографічних записів**.

Бібліографічний опис повинен містити достатню інформацію для ідентифікації та пошуку відповідного джерела.

Приклади оформлення

Книга одного автора: Прізвище І. І. Назва книги: монографія. Місто: Видавництво, рік. Кількість сторінок.

Книга двох або трьох авторів: Прізвище І. І., Прізвище І. І. Назва книги: навч. посіб. Місто: Видавництво, рік. Кількість сторінок.

Стаття у науковому журналі: Прізвище І. І. Назва статті. *Назва наукового журналу*. Рік. Том (за наявності). № випуску. С. 00–00.

Стаття з DOI: Прізвище І. І., Прізвище І. І. Назва статті. *Назва журналу*. Рік. Т. 00, № 0. С. 00–00. DOI: відповідний цифровий ідентифікатор.

Матеріали конференції: Прізвище І. І. Назва доповіді. *Назва конференції: матеріали науково-практичної конференції*, дата проведення. Місто : Видавництво, рік. С. 00–00.

Дисертація:

Прізвище І. І. Назва роботи : дис. ... доктора філософії / кандидата наук / доктора наук: спеціальність. Місто, рік. Кількість сторінок.

Електронний ресурс: Назва організації або автор. Назва матеріалу. URL: електронна адреса ресурсу (дата звернення: дд.мм.рррр).

Нормативно-правовий документ: Назва нормативно-правового акта : вид документа, дата прийняття, номер. Офіційне джерело оприлюднення або електронний ресурс.

Іноземні джерела. Назви іноземних джерел у списку використаних джерел, як правило, подають мовою оригіналу.

Наприклад: Smith J., Brown T. Physical activity and health among university students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24(2). P. 100–108.

Не слід самостійно перекладати назву іноземної статті або видання замість оригінальної бібліографічної назви, якщо цього не передбачають установлені правила оформлення.

Електронні джерела. Під час використання електронних джерел необхідно надавати перевагу офіційним сайтам державних органів, закладів освіти, наукових установ, міжнародних організацій, спортивних федерацій та рецензованих наукових видань.

Для наукових статей за наявності **DOI (Digital Object Identifier)** доцільно зазначати його у бібліографічному описі.

Для вебресурсів, зміст яких може змінюватися, зазначається дата звернення, якщо цього вимагає обраний стандарт оформлення. (Дивись *таблиця 1*)

Відповідність посилань списку джерел. Перед поданням кваліфікаційної роботи здобувач повинен перевірити відповідність внутрішньотекстових посилань списку використаних джерел.

Необхідно переконатися, що: кожне джерело, на яке є посилання в тексті, внесено до списку використаних джерел; у списку відсутні джерела, які фактично не використовувалися в роботі; номери джерел у тексті відповідають їхнім номерам у списку; прізвища та ініціали авторів зазначено правильно; назви публікацій наведено без помилок; правильно зазначено рік, номер, том і сторінки публікації; DOI та інші електронні ідентифікатори відповідають джерелу.

3.4. Правила цитування та посилання на використані джерела.

Список використаних джерел наводиться наприкінці кваліфікаційної роботи. Рекомендована кількість інформаційних джерел – не менше 50. До списку використаних джерел слід включати джерела, на які у тексті є посилання. Список складається із нормативних актів, нормативних документів, вітчизняної то зарубіжної наукової та спеціальної літератури, фахових видань, електронних ресурсів. Всі джерела вказуються тією мовою, якою вони видані. Запозичення тексту без посилань на першоджерело не дозволяється.

При складанні списку використаних джерел необхідно дотримуватися національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 (див. Табл. 1). Список використаних джерел у кваліфікаційній роботі слід розміщувати в

алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, у хронологічному порядку.

Список використаних джерел – елемент бібліографічного апарату, котрий містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після висновків. В список використаних джерел обов'язково вказати останні публікації з зазначеної теми.

Таблиця 1

**Приклади оформлення списку літератури
згідно ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація.
Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила
складання» з урахуванням правок (код УКНД 01.140.40)**

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги	
	Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2022. 392 с.
Два автора	Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 166 с. Костюкевич В.М., Шевчик О.Г., Соколькова Л.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 256 с
Три автора	Боднарчук О. М., Семенова Н. В., Стефанишин М. В. Теорія і методика фізичного виховання: курс лекцій. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 184 с. ISBN 978-617-8135-05-8. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2020. Пістун А. І., Пістун І. П., Тубальцева Н. П. Охорона праці в галузі освіти (фізична культура і спорт) : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2023. 444 с. ISBN 978-966-680-400-9. Шамич О. М., Іваннікова Г. В., Сердюк Л. З. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навч. посіб. Київ: КНУБА; Талком, 2023. 129 с.
Чотири автори	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» : навчальний посібник. 2-ге вид. без змін. Київ: Олімпійська література, 2022. 528 с.

П'ять і більше авторів	Костюкевич В. М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія]. Вінниця Планер, 2017. 191 с. Малинський І. Й., Чаплигін В. П., Головащенко Р. В., Крупеня С. В., Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П. Фізичне виховання: навч. посіб. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 294 с. Hoeger W. W. K., Hoeger S. A., Meteer A. D., Hoeger C. I. <i>Principles and Labs for Fitness and Wellness</i>. 16th ed. Boston : Cengage Learning, 2022. 624 p. ISBN 978-0-357-72750-8. (Google Books) Hoeger W. W. K., Hoeger S. A., Hoeger C. I., Fawson A. L. <i>Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program</i>. 16th ed. Boston: Cengage Learning, 2023.
Колективна монографія	Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту : колективна монографія / Л. В. Зубченко та ін. ; за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. Довгань Н. Ю., Євдокимова Н. О., Матвієнко Л. П., Іванцова Н. Б., Барвінок І. В., Чижик Т. Г. Виховні технології у передшкільній та шкільній освіті у контексті нової української школи.:(монографія). Миколаїв: Іліон, 2020. 146 с.
Статті	
Статті , матеріали конференцій	Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. Освітні обрії. 2025. Т. 60, № 1. С. 40–45. DOI: 10.15330/obrii.60.1.40-45. Долженко Л. П., Масюк К. Р. Інноваційні технології в процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 6 (193). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.06 (193).10. Пономаренко К. С., Аксьонов В. В., Журавльова І. М., Суровов О. А., Грищенко Л. К. Застосування цифрових технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання та спорт. 2025. № 4. С. 40–47. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-4-05. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. Спортивна наука та здоров'я людини. 2025. DOI: 10.28925/2664-2069.2025.27. Довгань Н. Ю. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. – Навчальний посібник. / Н. Ю. Довгань, С.О. Гаєва /- Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020 р.- 358 с. • Dovgan, Nadiia, Otravenko, Olena, Dehtyaryov, Anatoliy. (2022). Structural study of the levels of health, physical and

	tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, (pp. 513-524). • Dovhan, Nadiya. (2022). Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, (pp. 78-101). • Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. Publishing House WSZiA, Opole, (pp. 272–357). • Arefiev, V., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Malechko, T., Arefieva, L., Pliushchakova, O., Dovgan N., Dzenzeliuk, N., Grihan, G., Prontenko, K. Differentiated approach to physical education of adolescent students. Article Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:15, Período: Diciembre, 2019. (Web of Science) – Мексика. • Grihan, G., Tamozhansk, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Dovgan N., Denysovets, A., Hrynychuk, O., Prontenko, K., & Bloshchynsky, I. State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational Institutions. Article. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 16-26. Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975. (2020) (Scopus). • Nadya Dovgan, Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Grihan, Iryna Medvedeva, Alla Aloshyna, Ihor Bloshchynskyi, Sergiy Bezpalii, Olexandr Bychuk, Zhanna Mudryk, Ihor Bychuk, Viktor Radziyevsky, Zoya Filatova, Maryna Yevtushok. International of students` motivation for physical education and their physical fitness level. Article. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8, (2.1), 815-824. (Scopus).
Тези та матеріали конференцій	Баляба М., Терентьєва Н. Актуальність пошуку альтернативної методики реабілітації хворих на облітеруючий атеросклероз артерій нижніх кінцівок. VI International Scientific and Practical Conference «RICERCHE SCIENTIFICHE E METODI DELLA LORO REALIZZAZIONE: ESPERIENZA MONDIALE E REALTÀ DOMESTICHE». Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», (November 15, 2024; Bologna, Italy), С. 352–354. Довгань Н.Ю. Крупорушкін М.Є ЗАСТОСУВАННЯ

	ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЕННОГО СТАНУ Могилянські читання – 2023 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVI Всеукр. наук.-практ. конф. присвячена Всесвіт. дню науки в ім'я миру та розвитку : 6–10 листоп. 2023 р., м. Миколаїв : тези доповідей / С.160–163. Веселовський В., Харченко-Баранецька Л. Новітні методи підготовки тренерів та спортсменів: аналіз інноваційних ІТ – інтегрованих підходів. Могилянські читання – 2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXVIII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції (Миколаїв, 13 листопада 2025 р.). Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024. С.16-21
Електронні ресурси	
Законодавчі документи	Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 (дата звернення: 17.09.2026). Міністерство молоді та спорту України : офіційний вебсайт. URL: https://mms.gov.ua/ (дата звернення: 17.09.2026)
Періодичні видання	Напалкова Т., Мілкіна О. Вплив сучасних фітнес-технологій на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. <i>Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).</i> 2023. Вип. 3К (162). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).61. Сініцина О. В., Підгурська О. П., Пасевич А. М. Фітнес як ефективний засіб залучення студенток до рухової активності у НУВГП. <i>Нотатки сучасної науки.</i> 2023. № 7. С. 7–8. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. <i>Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.</i> 2023. № 2. С. 103–108. DOI: 10.31891/pcs.2023.2.14. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. <i>Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).</i> 2024. Вип. 3К (176). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92. Мельников В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. <i>Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.</i> 2024. № 1. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.54.

	Кожокар М., Первухіна С., Шевчук Г. Вплив засобів медіа на фізичне виховання молоді. <i>Physical Culture and Sport: Scientific Perspective</i>. 2024. Т. 1, № 1. С. 148–153. Караулова С., Коваленко Ю., Жердєв та ін. Використання інноваційних технологій в професійній підготовці здобувачів вищої освіти з фізичного виховання і спорту. <i>Physical Culture and Sport: Scientific Perspective</i>. 2024. № 2(1). С. 226–231. Пономаренко К. С., Аксьонов В. В., Журавльова І. М., Суоров О. А., Грищенко Л. К. Застосування цифрових технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. <i>Фізичне виховання та спорт</i>. 2025. № 4. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-4-05. Стаття безпосередньо розглядає мобільні фітнес-застосунки, онлайн-платформи, гейміфікацію, VR/AR та мотивацію студентів. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. <i>Спортивна наука та здоров'я людини</i>. 2025. DOI: 10.28925/2664-2069.2025.27. Ольховий О., Пятисоцька С. Інтерактивні технології у фізичному вихованні: сучасні тренди й перспективи. <i>Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті</i>. 2025. Тищенко В. О., Соколова О. В., П'ятничук Д., П'ятничук Г. Сучасні технології в біомеханічному контролі у фізичному вихованні і спорті. <i>Physical Culture and Sport: Scientific Perspective</i>. 2025. № 2(1). С. 233–241. <i>Вплив занять кросфітом на формування потреби фізичного самовдосконалення в студентів закладів вищої освіти. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective</i>. 2025. № 2. С. 337–344. DOI: 10.31891/pcs.2025.2.43.
Дисертації, автореферати дисертацій	Бондаренко Л. В. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2021. 44 с. Коваленко А. С. Формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2020. 24 с. Сидоренко Н. В. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів у системі багаторічного вдосконалення : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2022. 465 с.

Додатки оформляються як продовження кваліфікаційної роботи на її сторінках, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті. Додатки до кваліфікаційної роботи повинні містити інформаційні матеріали, що є базою аналітичних досліджень з обраної теми, і розміщуватись на останніх сторінках.

Додатки наводяться в кінці кваліфікаційної роботи у вигляді форм первинних, зведених документів, облікових реєстрів, форм звітності. У додатки слід також включати допоміжний матеріал, який в основній частині зазначає текст (проміжні розрахунки; таблиці допоміжних та вихідних цифрових даних; методики, розроблені в процесі виконання роботи; ілюстрації допоміжного характеру; запропоновані форми документів тощо).

Документи, що додаються та використовуються у кваліфікаційній роботі: облікові реєстри, форми звітності та інші матеріали, повинні бути правильно оформлені (усі реквізити заповнені) та достовірні. Замість підпису на документах вказуються прізвища посадових осіб.

До додатків рекомендується включати матеріал, який:

- є необхідним для повноти звіту, але включення його до основної частини звіту може змінити впорядковане й логічне уявлення про роботу;
- не може бути послідовно розміщений в основній частині звіту через великий обсяг або способи відтворення; може бути вилучений для широкого кола читачів, але є необхідним для фахівців даної галузі.

Кожний додаток друкується з нової сторінки.

Оформленню додатків у кваліфікаційній роботі слід приділити увагу, оскільки їх кількість та якість свідчать про те, наскільки глибоко та старанно здобувач вищої освіти вивчив практичний та теоретичний матеріал з обраної теми, чи в повній мірі підібрав ці матеріали і наскільки ґрунтовно підтвердив свої висновки та пропозиції.

Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки.

З правого боку рядка малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток» (але без знака №) і велика літера, що позначає додаток. Наприклад: «Додаток Д». Додатки позначаються великими літерами української абетки, за винятком Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ї. Наприклад, Додаток А, Додаток Б. Текст кожного додатка, може бути поділений на розділи й підрозділи, які нумерують у межах кожного додатка. У цьому випадку перед кожним номером ставлять позначення додатка (літеру) і крапку. Наприклад: А.2 – другий розділ дод. А; В.3.1 – перший підрозділ третього розділу дод. В. Ілюстрації, таблиці та формули, розміщені в додатках, нумерують у межах кожного додатка. Наприклад: рис. Д. 1.2 – другий рисунок першого розділу дод. Д; формула (А.1) – перша формула дод. А.

У разі якщо зміст додатка не вміщується на одну сторінку, то на наступній сторінці у верхньому правому кутку зазначається «Продовження додатку...».

У додатках наводяться допоміжні матеріали: копії документів, витяги із нормативних актів і документів, звіти, окремі інструкції/правила, результати соціологічних опитувань, громіздкі таблиці, рисунки тощо.

3.5. ОФОРМЛЕННЯ ДОДАТКІВ

Додатки є складовою кваліфікаційної роботи магістра та призначені для розміщення допоміжних матеріалів, які доповнюють основний текст, підтверджують результати проведеного дослідження або мають значний обсяг і тому не можуть бути доцільно розміщені в основній частині роботи.

До додатків рекомендується включати матеріали, необхідні для повноти сприйняття кваліфікаційної роботи, але перенесення яких до основного тексту сприяє більш логічному, компактному та послідовному викладу результатів дослідження.

У кваліфікаційних роботах зі спеціальності А7«Фізична культура і спорт» у додатках можуть бути представлені:

- анкети, опитувальники та форми інтерв'ювання учасників дослідження;
- протоколи педагогічного спостереження;
- протоколи тестування фізичної та функціональної підготовленості;
- результати контрольних випробувань;
- комплекси фізичних вправ;
- авторські програми фізичної підготовки;
- програми фізкультурно-оздоровчих і фітнес-занять;
- плани та конспекти тренувальних занять;
- комплекси спеціально-підготовчих і відновлювальних вправ;
- програми педагогічного експерименту;
- додаткові таблиці з результатами дослідження;
- графіки, діаграми, схеми та інший ілюстративний матеріал;
- зразки індивідуальних карт спостереження за учасниками дослідження;
- матеріали щодо використання цифрових і фітнес-технологій;
- зразки завдань, тестів та методик, використаних під час дослідження;
- документи або матеріали, що підтверджують упровадження результатів дослідження, якщо це передбачено;
- інші матеріали, безпосередньо пов'язані з темою, метою та завданнями кваліфікаційної роботи.

Розміщення додатків

Додатки розміщують після списку використаних джерел у порядку, в якому на них уперше посилаються в основному тексті кваліфікаційної роботи. Перед додатками за необхідності може бути розміщена окрема сторінка із заголовком:

ДОДАТКИ

Кожний додаток необхідно починати з нової сторінки. У верхній частині сторінки зазначають слово «Додаток» та відповідну велику літеру української абетки.

Наприклад:

Додаток А

Додаток Б

Додаток В

Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки відповідно до правил, установлених у закладі вищої освіти. Якщо додаток у роботі лише один, він також повинен мати відповідне позначення.

Назва додатка

Кожний додаток повинен мати змістовний заголовок, який стисло та точно характеризує представлений у ньому матеріал.

Наприклад:

Додаток А

АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

або:

Додаток Б

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ВИКОРИСТАНИЙ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ

Заголовок додатка повинен відповідати його фактичному змісту.

Посилання на додатки в тексті

На всі додатки, включені до кваліфікаційної роботи, обов'язково повинні бути посилання в основному тексті.

Наприклад:

«Для визначення мотивації здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності було проведено анкетування (Додаток А)».

«Комплекс вправ, який використовувався учасниками експериментальної групи, представлено в Додатку Б».

«Індивідуальні результати педагогічного тестування наведено в Додатку В».

Додатки необхідно розміщувати в тій послідовності, в якій вони згадуються в тексті роботи.

Таблиці та рисунки в додатках

Якщо додаток містить декілька таблиць, рисунків, схем або інших структурних елементів, їх доцільно нумерувати в межах відповідного додатка.

Номер таблиці або рисунка може складатися з літери додатка та порядкового номера відповідного елемента.

Наприклад:

Таблиця А.1 – Результати первинного тестування фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

Таблиця А.2 – Результати повторного тестування фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

Рис. Б.1. Структура експериментальної програми фізичної підготовки

Рис. Б.2. Динаміка показників рухової активності учасників дослідження

У разі перенесення великої таблиці на наступну сторінку необхідно забезпечити можливість однозначно визначити її структуру та продовження.

Нумерація сторінок додатків

Сторінки, на яких розміщені додатки, входять до загальної наскрізної нумерації кваліфікаційної роботи, якщо інше не встановлено внутрішніми вимогами закладу вищої освіти.

Додатки зазначаються у змісті кваліфікаційної роботи відповідно до прийнятого порядку оформлення.

Вимоги до матеріалів додатків

Матеріали, включені до додатків, повинні бути чіткими, інформативними, достовірними та безпосередньо пов'язаними з проведенням дослідження.

Не рекомендується включати до додатків матеріали, які:

- не використовувалися під час виконання дослідження;
- не пов'язані з метою та завданнями кваліфікаційної роботи;
- повністю дублюють інформацію основного тексту;
- не мають наукової, методичної або практичної цінності для роботи.

Якщо в додатках використовуються матеріали інших авторів, методики, анкети, таблиці, схеми або інші об'єкти, які не є власною розробкою здобувача, необхідно належним чином зазначити їх джерело відповідно до правил цитування та академічної доброчесності.

Захист персональних даних

Особливу увагу необхідно приділяти матеріалам, які містять інформацію про учасників педагогічного або спортивного дослідження.

Під час представлення результатів анкетування, тестування, педагогічного експерименту, медико-біологічних або функціональних показників не слід розкривати персональні дані учасників без належних правових та етичних підстав.

За необхідності рекомендується використовувати коди учасників, умовні позначення або узагальнені дані, що дають змогу представити результати дослідження без ідентифікації конкретної особи.

Фотографічні матеріали, на яких можливо ідентифікувати учасників дослідження, використовують із дотриманням установлених етичних вимог та правил захисту персональних даних.

Приклад структури додатків

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою

Додаток Б

Протокол оцінювання фізичної підготовленості учасників дослідження

Додаток В

Комплекс фізичних вправ експериментальної програми

Додаток Г

Результати педагогічного експерименту

Додаток Д

Додаткові таблиці та графічні матеріали

Додаток Е

Матеріали, що підтверджують практичне впровадження результатів дослідження.

Отже, додатки мають доповнювати основний зміст кваліфікаційної роботи, забезпечувати документальне та інформаційне підтвердження проведеного дослідження і сприяти об'єктивному оцінюванню його результатів.

РОЗДІЛ 4. ВИМОГИ ДО ВИСТУПУ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЇ НА ЗАХИСТІ

Захист кваліфікаційної роботи магістра є завершальним етапом атестації здобувача вищої освіти та передбачає публічне представлення основних положень і результатів проведеного дослідження. Під час захисту здобувач повинен продемонструвати рівень володіння матеріалом, здатність аргументовано представляти результати власного дослідження, формулювати висновки, обґрунтовувати практичне значення отриманих результатів та відповідати на запитання членів екзаменаційної комісії. Для представлення результатів кваліфікаційної роботи здобувач готує **усну доповідь та мультимедійну презентацію**, зміст яких має бути взаємопов'язаним і відображати основні результати проведеного дослідження.

Вимоги до доповіді здобувача

Доповідь здобувача має бути логічною, структурованою, змістовною та відповідати темі кваліфікаційної роботи. Рекомендована тривалість виступу визначається регламентом, затвердженим закладом вищої освіти. Здобувачеві необхідно заздалегідь підготувати виступ та перевірити його тривалість. Під час доповіді не рекомендується детально переказувати зміст усіх розділів кваліфікаційної роботи. Основну увагу необхідно зосередити на **меті, методах, результатах власного дослідження, їх аналізі, висновках і практичній значущості**.

Рекомендована структура доповіді:

1. привітання та представлення теми кваліфікаційної роботи;
2. коротке обґрунтування актуальності обраної теми;
3. мета та основні завдання дослідження;
4. об'єкт і предмет дослідження;
5. характеристика бази та учасників дослідження;
6. методи й організація дослідження;
7. основні результати проведеного дослідження;
8. характеристика запропонованої програми, методики, моделі, комплексу вправ або іншої авторської розробки (за наявності);
9. аналіз отриманих результатів;

10.основні висновки;

11.практичне значення та рекомендації щодо використання результатів.

Під час виступу здобувач має використовувати наукову термінологію, характерну для сфери фізичної культури і спорту, уникати надмірно складних мовних конструкцій, слів-паразитів, необґрунтованих тверджень та інформації, яка безпосередньо не стосується проведеного дослідження. Доповідь рекомендується будувати таким чином, щоб її зміст був синхронізований із демонстрацією відповідних слайдів презентації. Особливу увагу під час захисту необхідно приділити **результатам власного дослідження**. Теоретичні положення слід подавати стисло, використовуючи їх передусім для обґрунтування дослідницького підходу та інтерпретації отриманих результатів.

Вимоги до мультимедійної презентації.

Мультимедійна презентація є засобом візуального супроводу доповіді та повинна допомагати членам екзаменаційної комісії сприймати основні положення і результати кваліфікаційної роботи.

Презентація має відповідати таким загальним вимогам:

- логічна послідовність слайдів;
- відповідність змісту темі кваліфікаційної роботи;
- чіткість і лаконічність текстової інформації;
- достатня якість графіків, діаграм, схем, таблиць та ілюстрацій;
- єдиний стиль оформлення;
- достатній контраст між фоном і текстом;
- відсутність надмірної кількості декоративних елементів;
- відповідність інформації на слайдах фактичним результатам кваліфікаційної роботи.

Кількість слайдів має визначатися змістом дослідження та встановленим регламентом захисту. Орієнтовно презентація може складатися з **10–15 змістових слайдів**, якщо інші вимоги не встановлені закладом вищої освіти.

Рекомендована структура презентації

Слайд 1. Титульний

На титульному слайді зазначають:

- назву закладу вищої освіти;
- назву кафедри;
- тему кваліфікаційної роботи;

- прізвище, ім'я здобувача;
- інформацію про наукового керівника;
- місто та рік захисту.

Слайд 2. Актуальність дослідження

Необхідно стисло представити проблему, яка зумовила вибір теми, та обґрунтувати її значення для сучасної фізичної культури і спорту.

Слайд 3. Мета, об'єкт і предмет дослідження

Інформація має відповідати формулюванням, наведеним у тексті кваліфікаційної роботи.

Слайд 4. Завдання дослідження

Рекомендується стисло представити основні завдання, які були реалізовані під час виконання роботи.

Слайд 5. Методи дослідження

Доцільно представити основні теоретичні, емпіричні та статистичні методи, використані для досягнення поставленої мети.

Слайд 6. Організація та база дослідження

Зазначають етапи дослідження, базу його проведення, загальну характеристику учасників та іншу інформацію, необхідну для розуміння організації дослідницької роботи. При представленні інформації про учасників необхідно дотримуватися вимог щодо конфіденційності та захисту персональних даних.

Слайди 7–10. Основні результати дослідження

Це центральна частина презентації. Результати доцільно представляти за допомогою:

- таблиць;
- графіків;
- діаграм;
- схем;
- рисунків;
- порівняльних показників;
- візуалізації динаміки досліджуваних параметрів.

Для робіт зі спеціальності А7 «**Фізична культура і спорт**» можуть бути представлені показники фізичної підготовленості, функціонального стану,

рухової активності, спортивних результатів, результати педагогічного тестування, анкетування, тренувального або педагогічного експерименту. Якщо кваліфікаційна робота передбачає розроблення та апробацію авторської програми, методики, технології або комплексу фізичних вправ, необхідно окремо представити їх основні компоненти.

Слайд 11. Практичне значення

Доцільно зазначити можливості використання отриманих результатів у фізичному вихованні, спортивній підготовці, фітнесі, фізкультурно-оздоровчій або іншій професійній діяльності.

Слайд 12. Висновки

Висновки повинні відповідати меті й завданням дослідження та відображати його основні результати.

Завершальний слайд

Доцільно розмістити напис «**Дякую за увагу**» та, за необхідності, тему кваліфікаційної роботи.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СЛАЙДІВ

Оформлення презентації повинно бути стриманим, професійним і забезпечувати легке сприйняття інформації.

Рекомендується:

- використовувати один стиль оформлення для всієї презентації;
- використовувати не більше 2–3 основних кольорів;
- обирати контрастне поєднання кольору тексту та фону;
- використовувати шрифти, які добре читаються під час демонстрації на великому екрані;
- використовувати достатній розмір шрифту;
- уникати великих суцільних текстових блоків;
- подавати інформацію у вигляді коротких тез;
- використовувати графічне представлення результатів там, де воно полегшує їх розуміння;
- дотримуватися однакового стилю таблиць, рисунків і діаграм.

Не рекомендується переносити на слайди великі фрагменти тексту з кваліфікаційної роботи. Презентація має **доповнювати усну доповідь, а не дублювати її повністю**. На одному слайді слід розмішувати лише той

обсяг інформації, який аудиторія може сприйняти протягом часу його демонстрації. Анімаційні ефекти та переходи між слайдами можуть використовуватися помірно, якщо вони допомагають послідовно представляти інформацію. Надмірна кількість анімації, звукових ефектів та декоративних елементів не рекомендується.

Представлення результатів дослідження

Таблиці та графічні матеріали, що демонструються під час захисту, повинні бути зрозумілими без необхідності тривалого пояснення.

Під час представлення результатів необхідно:

- назвати показник, який аналізується;
- коротко пояснити спосіб його визначення, якщо це необхідно;
- звернути увагу на найбільш важливі зміни або відмінності;
- представити результати статистичного аналізу, якщо він проводився;
- пояснити практичне значення встановлених закономірностей.

Не слід просто зачитувати всі цифрові значення, представлені в таблиці або на діаграмі. Доцільно акцентувати увагу на результатах, які безпосередньо підтверджують або уточнюють основні положення дослідження.

Відповіді на запитання під час захисту

Після завершення доповіді здобувач відповідає на запитання членів екзаменаційної комісії та інших учасників захисту відповідно до встановленої процедури.

Відповіді повинні бути:

- конкретними;
- аргументованими;
- стислими;
- науково обґрунтованими;
- безпосередньо пов'язаними з поставленим запитанням.

Перед відповіддю необхідно уважно вислухати запитання. Якщо його зміст потребує уточнення, здобувач може коректно попросити конкретизувати окремі аспекти. Під час відповіді доцільно посилалися на результати власного дослідження, представлені в кваліфікаційній роботі. Якщо певне питання не досліджувалося в межах кваліфікаційної роботи, доцільно чітко зазначити межі проведеного дослідження, не наводячи неперевіреної інформації.

Підготовка до захисту.

До початку захисту здобувачеві рекомендується:

- перевірити презентацію на наявність орфографічних, стилістичних і технічних помилок;
- перевірити правильність усіх цифрових показників;
- переконатися у відповідності даних презентації тексту кваліфікаційної роботи;
- підготувати остаточний текст або план доповіді;
- декілька разів провести репетицію виступу з дотриманням установленого часу;
- перевірити працездатність файлу презентації;
- підготувати резервну копію презентації;
- заздалегідь перевірити коректність відображення таблиць, графіків, рисунків і шрифтів на обладнанні, яке використовуватиметься під час захисту, якщо така можливість є.
- Під час захисту здобувач повинен демонструвати академічну культуру, коректність, професійне володіння термінологією та здатність вести аргументовану наукову дискусію. Ефективний захист кваліфікаційної роботи передбачає не механічне відтворення підготовленого тексту, а **усвідомлене представлення логіки проведеного дослідження, його основних результатів, висновків та практичної цінності.**

РОЗДІЛ 5. ЗАХИСТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Завершена кваліфікаційна робота в твердому переплетенні підписується автором та подається науковому керівникові для перевірки і підготовки відгуку не пізніше, ніж за 30 днів до встановленого строку захисту. Попередній захист відбувається за 1 місяць до запланованого дня захисту; отримання відгуку наукового керівника роботи – за 7-8 днів; отримання зовнішньої рецензії – за 5-6 днів, допуск до захисту – за 5 днів.

Особистий підпис та дату подання на перевірку завершеної роботи (наприклад, 10.04.18 р.) здобувач вищої освіти ставить у кінці списку використаних джерел, відступивши 2 міжрядкових полуторних інтервали.

Після ознайомлення і схвалення кваліфікаційної роботи керівник дає детальний відгук про її зміст за формою встановленого зразку (додаток 3), підписує та подає роботу завідувачу кафедри. Цей відгук має свідчити про достовірність наведеної в роботі інформації, правдивість фактичних даних. Бажано, щоб у ньому були підтверджені актуальність теми для організації, самостійність автора дослідження, практична значущість аналітично-дослідницького розділу та можливості і перспективи впровадження запропонованих рекомендацій.

З метою визначення якості та ступеня готовності до захисту кваліфікаційної роботи випускова кафедра організовує попередній її захист з обов'язковою презентацією здобувачем вищої освіти основних положень.

Попередній захист кваліфікаційної роботи проходить у присутності комісії до складу якої залучають профільних фахівців кафедри, за участю керівника освітньо-професійної програми. Результати попереднього захисту обговорюються на засіданні кафедри, приймається рішення про допуск/не допуск роботи до захисту.

Зброшурований у твердій палітурці рукопис завершеної кваліфікаційної роботи, яка підписана здобувачем, науковим керівником та комісією, яка проводила попередній захист роботи на кафедрі, за наявності позитивної характеристики роботи у письмовому відгуку наукового керівника, здобувач подає завідувачу кафедри, який приймає рішення щодо дозволу до захисту і оформлює його на титульній сторінці роботи.

Останній варіант кваліфікаційної роботи подають керівнику за місяць до захисту.

Здобувачам рекомендується представляти науковому керівнику як мінімум дві редакції кваліфікаційної роботи. По першій редакції керівником будуть висловлені зауваження і претензії, які слід врахувати при оформленні кінцевого варіанту роботи. Поглянувши на написаний текст свіжим поглядом, легко виявити свої помилки і неточності та знайти варіант поліпшення викладу роботи. У готовій кваліфікаційній роботі повинен простежуватися чіткий зв'язок між всіма розділами, відчуватися її єдність.

Якщо кваліфікаційна робота після перевірки допущена до захисту, то здобувач, познайомившись з відгуком викладача, усуває всі критичні зауваження.

Чистовий варіант роботи необхідно ще раз відредагувати, усунути стилістичні погрішності і друкарські помилки в тексті. Ретельна перевірка остаточного тексту свідчить про відповідальне відношення автора до своєї роботи, пошані до керівника, рецензента, читачів.

Після остаточного оформлення чистового варіанту кваліфікаційної роботи здобувач і керівник роботи ставлять свої підписи на титульному аркуші.

Оформлену і зброшуровану в тверде переплетення кваліфікаційну роботу здобувач зобов'язаний представити на кафедру в установлений термін, але не **пізніше чим за два тижні до захисту**. Дата отримання роботи фіксується методистом кафедри на титульному аркуші кваліфікаційної роботи. Без реєстрації робота вважається за нездану. Невчасне надання кваліфікаційної роботи на кафедру прирівнюється до неявки на захист.

Текст роботи подають у двох примірниках: друкований зброшурований варіант та електронний варіант.

Якщо кваліфікаційна робота здається пізніше призначеного терміну, то вона на доопрацювання не відправляється і оцінюється в тому вигляді, в якому була здана на кафедру. В разі не дотримання встановленого терміну здачі роботи без поважної причини здобувач втрачає право претендувати на відмінну оцінку.

Науковий керівник перевіряє роботу і пише відгук. При наявності позитивного відгуку на кваліфікаційну роботу наукового керівника робота направляється на рецензування.

Термін перевірки і рецензування кваліфікаційної роботи з того часу, коли викладач узяв її на рецензію, складає 10 днів.

5.1 ПОРЯДОК ДОПУСКУ ТА ПОДАННЯ РОБОТИ ДО ЗАХИСТУ

Щоб отримати **допуск до захисту**, при написанні роботи необхідно уникати наступних основних недоліків, що часто зустрічаються:

1. Відхід від теми, коли назва роботи, її структура і фактичний зміст не збігаються.
2. Дослівне списування матеріалу з базового підручника, з інших книг і чужих матеріалів.
3. Механічне копіювання робіт і рефератів з Інтернету, що порушує найважливішу вимогу до кваліфікаційних робіт – самостійність. При встановленні факту копіювання робота не допускається до захисту.
4. Обсяг роботи перевищує той, що рекомендується.
5. Відсутність логіки, слабкий зв'язок однієї думки з іншою, безсистемний виклад матеріалу.
6. Повторення одних і тих же положень, стилістичні погрішності.

7. Використання застарілого статистичного і фактичного матеріалу, який не відображає сучасні явища.
8. Немає повної ув'язки посилань на літературу з переліком джерел. З метою забезпечення більш якісного виконання кваліфікаційної роботи на кафедрі передбачено попередній внутрішньо кафедральний захист кваліфікаційної роботи.
9. *Попередній захист* роботи проводиться на кафедрі за 2-3 тижні до основного захисту. Здобувач виступає з доповіддю та відповідає на поставлені питання за змістом роботи і доповіді.

Попередній захист є свого роду «репетицією» і допуском до основного захисту. На попередньому захисті виявляються недоліки в роботі, вказуються шляхи їх усунення та ін. До цієї процедури має бути повністю готова й оформлена робота.

Завідуючий кафедрою, на підставі представлених матеріалів, вирішує питання про допуск магістра до захисту, про що свідчить відповідний запис на титульному аркуші випускної кваліфікаційної роботи.

У разі значного порушення графіку виконання кваліфікаційної роботи за рішенням кафедри здобувач може бути недопущений до захисту роботи.

У подальшому це питання розглядається на засіданні кафедри з участю керівника випускної кваліфікаційної роботи. Витяг з протоколу засідання кафедри додається до проекту наказу про відрахування здобувача.

5.2.ВІДГУК НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Закінчена кваліфікаційна робота представляється на розгляд науковому керівникові для написання ним відгуку.

Відгук наукового керівника – це письмовий виклад думки особи, яка здійснює безпосереднє керівництво підготовкою та написанням кваліфікаційної роботи щодо актуальності, повноти, завершеності, наукової новизни та практичної цінності роботи, а також щодо особистого внеску здобувача в розроблення порушених у роботі проблем.

Відгук пишуть на спеціальному бланку (*додаток Е*). У відгуку науковий керівник вказує:

- актуальність теми, ступінь наукового і практичного значення результатів;
- відповідність змісту випускної роботи цільовій установці;
- науковий рівень, повноту, якість і новизну теми, що розробляється;
- ступінь самостійності, ініціативи й творчості здобувача;
- новизну представлених результатів та оригінальність їх отримання;
- послідовність, аргументованість, логічність та грамотність викладу матеріалу;
- уміння працювати з літературою і джерелами;
- уміння проводити розрахунки і аналізувати отримані результати, узагальнювати, робити наукові й практичні висновки;
- області використання кваліфікаційної роботи.

У висновку (відгуку) визначається рівень підготовки здобувача, ступінь відповідності випускної роботи кваліфікаційним вимогам спеціальності (напрямку) і можливість її представлення до захисту.

Відгук наукового керівника разом із рецензією та іншими документами складаються в конверт, останній наклеюється до внутрішньої сторони твердої обкладинки.

5.3.РЕЦЕНЗУВАННЯ РОБОТИ

Після отримання допуску до захисту кваліфікаційної роботи на профільуючій кафедрі здобувач повинен звернутися до рецензента.

Рецензія – довільний аналіз та критична оцінка кваліфікаційної роботи. На кожен кваліфікаційну роботу надається одна рецензія. Вона містить заголовок кваліфікаційної роботи, коротке перерахування основних питань, позитивні і негативні враження, оцінку актуальності, практичної значимості

До рецензування залучаються професори і викладачі кафедри медико-біологічних основ спорту і фізкультурно-спортивної реабілітації, а також інших закладів вищої освіти і науково-дослідних установ, фахівці реабілітаційних та оздоровчих центрів. Зовнішню рецензію повинен зробити висококваліфікований фахівець, який має практичний досвід розв'язання проблем, споріднених з темою дослідження.

Не пізніше, ніж **за 2 дні** до захисту рецензент подає рецензію до Екзаменаційної комісії. Обсяг рецензії повинен становити 1-2 сторінки.

Рецензія повинна містити об'єктивну оцінку кваліфікаційної роботи і відображати:

- актуальність теми, повноту і якість виконання роботи;
- наукову, практичну та економічну доцільність, її новизну;
- дослідницькі навички автора, його вміння аналізувати, узагальнювати і робити висновки;
- наявність у роботі особистих пропозицій і рекомендацій, перспективність дослідження;
- достовірність результатів і обґрунтування висновків;
- стиль викладу матеріалу;
- переваги і недоліки кваліфікаційної роботи;
- якість оформлення роботи.

У рецензії повинні міститись ґрунтовний аналіз недоопрацювань і недоліків роботи, а також не менше двох зауважень (побажань) по роботі.

Рецензія повинна закінчуватися рекомендованою оцінкою роботи, що рецензується. Приклад оформлення рецензії на кваліфікаційну роботу подано у **додатку Ж**.

5.4 ЗАХИСТ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Захист випускних кваліфікаційних робіт проводиться на відкритих засіданнях Екзаменаційної комісії.

Захист кваліфікаційних робіт проходить в наступному порядку:

- Інформація завідуючого кафедрою про виконання випускником навчального плану;
- доповідь випускника тривалістю до 10 хвилин;
- відповіді на питання членів ЕК і присутніх на захисті;
- оголошення відгуку і рецензії;
- відповіді магістра на зауваження керівника і рецензента.

Доповідь слід починати зі слів: «Шановний пане голову, шановні члени державної екзаменаційної комісії, панове! Вашій увазі пропоную стислий виклад кваліфікаційної роботи, виконаної на тему « ». Науковий керівник « ».

Завершальне слово: «Доповідь завершено! Дякую за увагу!»
Доповідь структурно складається з трьох частин:

- вступ – 2-3 хвилини (обґрунтування вибору теми, її актуальність, мета, задачі, методика дослідження тощо);
- інформація про виконану роботу – 3-4 хвилини (послідовно за розділами основної частини, – що автором самостійно здійснено, проаналізовано, розраховано тощо);
- повний виклад результатів дослідження, що складають предмет захисту – 3-4 хвилини (висновок).

Рекомендується представити демонстраційні матеріали (креслення, графіки, таблиці, карти, презентація), які покликані ілюструвати, перш за все, основний зміст виступу, звільняючи доповідача від необхідності характеризувати статистичний матеріал словами. Головне призначення демонстраційного матеріалу – детально і наочно проілюструвати базові положення роботи. Дуже важливо вчасно посилатись на відповідний матеріал, акцентувати на ньому увагу членів комісії.

Присутні члени ЕК можуть задавати доповідачу запитання з метою визначення його рівня підготовленості, повноти розуміння теми дослідження, ерудиції.

Після оголошення відгуку та рецензії здобувач повинен дати аргументовані відповіді на їхні зауваження.

Рішення про оцінку захищеної кваліфікаційної роботи приймається ЕК на закритому засіданні відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, які брали участь у засіданні. При рівному числі голосів за і проти голос голови є вирішальним. Комісія визначає підсумкову диференційовану оцінку кваліфікаційної роботи. Рішення ЕК є остаточним і оскарженню не підлягає. Рішення комісії у той же день оголошує голова ЕК.

Після захисту кваліфікаційна робота зберігається в архіві університету. Критерії оцінювання кваліфікаційної роботи засновані на рекомендаціях науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України («Кредитно-модульна система підготовки фахівців у контексті Болонської декларації», «Засоби діагностики якості вищої освіти: Методичні рекомендації щодо виконання та захисту випускних робіт студентів», «Положення про Всеукраїнський конкурс дипломних та магістерських робіт студентів вищих навчальних закладів» та ін.).

При оцінці роботи враховується глибина опрацювання і широта обсягу теми, ступінь використання джерел, уміння аналізувати зібраний матеріал, грамотність та стиль викладу, якість технічного оформлення роботи, якість доповіді здобувача і його відповідей на питання та критичні зауваження.

Робота реєструється на кафедрі (додаток Б) і передається завідувачій для прийняття остаточного рішення про її допущення на зовнішнє рецензування.

Зовнішня рецензія на кваліфікаційну роботу є необхідним елементом оскільки від ретельності експертизи, аргументованості й повноти висновків рецензента значною мірою залежить оцінка роботи екзаменаційної комісії.

Кафедра рекомендує зовнішніх рецензентів кваліфікаційних робіт з числа науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів, а в разі потреби – провідні спеціалісти-практики.

Рецензентами можуть бути висококваліфіковані спеціалісти, що працюють на підприємствах, у закладах вищої освіти, науково-дослідних інститутах, що мають наукові ступені, наукові звання за профілем випускаючої кафедри.

Зовнішня рецензія подається у письмовому вигляді в довільній формі і має містити такі складові: актуальність теми дипломної роботи її теоретичне і практичне значення; рівень теоретичної підготовки здобувача вищої освіти і його вміння використовувати здобуті знання для розв'язання теоретичних і практичних завдань; оцінка структури роботи, мови, стилю, грамотності викладення наукового матеріалу; якість проведеного аналізу проблеми; наукова новизна; практична цінність висновків і рекомендацій; висновок рецензента щодо наявності у кваліфікаційній роботі позитивних моментів; узагальнений виклад таких переваг; висновок рецензента щодо наявності у роботі недоліків та їх перелік у систематизованому вигляді з відповідними конкретними прикладами; якість оформлення роботи і бібліографічного опису використаних джерел; загальний висновок і оцінка кваліфікаційної роботи.

У зовнішній рецензії зазначається місце роботи та посада рецензента, вчене звання, науковий ступінь, прізвище, ім'я та по батькові. Зовнішня рецензія має бути особисто підписана рецензентом і засвідчена печаткою установи, де він працює (додаток К). Вона надається письмово і містить

загальний висновок щодо рекомендації роботи до захисту. Внесення змін до роботи після отримання рецензії не допускається.

До засідання екзаменаційної комісії здобувач вищої освіти повинен ознайомитись зі змістом відгуку керівника та рецензії. Відгук наукового керівника та рецензію здобувач вищої освіти закріплює у конверті на зворотній стороні твердої титульної обкладинки кваліфікаційної роботи.

Якісний результат попереднього захисту, схвальна зовнішня рецензія, позитивний відгук наукового керівника, наявність довідки про відсутність плагиату та виконання у повному обсязі навчального плану є підставою для формування наказу ректора про допуск здобувача вищої освіти до захисту.

Здобувач повинен старанно підготуватися до публічного захисту кваліфікаційної роботи. Для цього необхідно підготувати доповідь, презентаційний електронний ілюстраційний матеріал за допомогою програми Power Point.

Перед захистом відповідальний секретар передає кваліфікаційну роботу та вказані документи Голові екзаменаційної комісії, після чого надає здобувачеві слово для доповіді. На доповідь дається 10-15 хвилин, протягом яких необхідно стисло викласти: суть та актуальність обраної теми; мету та завдання; результати дослідження, висновки та рекомендації щодо обраної теми. Бажано, щоб здобувач основний зміст своєї роботи викладав вільно, не читаючи підготовленого тексту. Доповідь повинна супроводжуватись ілюстраційно-презентаційним матеріалом.

Після доповіді здобувачеві задаються питання по змісту кваліфікаційної роботи, у тому числі, з дисциплін професійного спрямування та тих, що мають з ними між предметні зв'язки.

Далі оголошується відгук та рецензія на кваліфікаційну роботу і здобувачеві надається слово для відповіді на зауваження. Здобувач повинен відповісти на практичні зауваження (якщо вони є), погодитись з ними або дати обґрунтовані заперечення. Відповіді на питання та критичні зауваження членів екзаменаційної комісії повинні бути стислими і торкатися лише їх сутності, відрізнятися діловитістю та науковою обґрунтованістю.

По закінченні публічного захисту проводиться закрите засідання членів комісії, де обговорюються результати та визначається загальний бал захисту кваліфікаційної роботи за системою, запровадженою в Університеті.

Здобувач, який не виконав без поважних причин роботу у визначений термін, не допускається до захисту та виключається з університету за неуспішність. Здобувач, який не з'явився на захист або одержав на захисті незадовільний бал, має право на захист кваліфікаційної роботи у наступному навчальному році.

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

ж шкалою оцінюється робота у висновках рецензентів та відгуку наукового керівника. Рішення приймається більшістю голосів членів комісії, які беруть участь у засіданні, і оголошуються здобувачам вищої освіти у день захисту. При рівній кількості голосів "за" і "проти" голос голови екзаменаційної комісії є вирішальним. Рівень якості підготовки випускника визначається за комплексною шкалою: Європейською кредитно-трансферною системою (ЄКТС, за 100- бальною шкалою «А», «В», «С», «D», «Е», «FX», «F») та національною (за шкалою «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») відповідно до п. 5 Положення про організацію освітнього процесу в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	задовільно
60-66	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Відмінно А - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

Добре В - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

Добре С - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

Задовільно Д. - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

Задовільно Е. - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

Незадовільно ФХ. - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.

Незадовільно Ф. - Здобувач не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

За виконання кваліфікаційної роботи здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

***За зміст роботи** здобувач вищої освіти може отримати максимальну оцінку –100 балів:*

1. **90-100 балів (А відмінно)** - виставляється здобувачу вищої освіти, який дотримався вимог методичних вказівок по виконанню кваліфікаційної роботи щодо змісту роботи; відобразив в роботі нові досягнення теорії та практики по відповідній проблемі; глибоко розкрив тему в цілому та за окремими параграфами роботи; використав при написанні роботи сучасну спеціальну літературу та практичний матеріал по об'єкту дослідження за останні 3 роки; показав здібність узагальнювати теоретичний матеріал, високу якість аналітичних досліджень; написав висновки та пропозиції, що свідчить про високий рівень засвоєння матеріалу.

2. **82 -89 балів (В добре)** - виставляється здобувачу вищої освіти, який дотримався вимог методичних вказівок щодо виконання кваліфікаційної роботи, її змісту; відобразив в роботі нові досягнення теорії та практики з відповідної проблеми; розкрив тему в цілому та за окремими параграфами роботи; використав при написанні роботи сучасну спеціальну літературу та практичний матеріал за об'єктом дослідження за останні 5 років; при узагальненні теоретичного матеріалу допустив незначні помилки, але написав висновки та пропозиції, що свідчить про рівень засвоєння матеріалу.

3. 75-81 бали (С добре) - виставляється здобувачу вищої освіти, який дотримався вимог методичних вказівок з виконання кваліфікаційної роботи щодо її змісту; відобразив в роботі досягнення теорії та практики з відповідної проблеми; розкрив тему в цілому та за окремими параграфами роботи; використав при написанні роботи спеціальну літературу та практичний матеріал за об'єктом дослідження за останні 5 років; показав здібність узагальнювати теоретичний матеріал, але отримав не високу якість аналітичних досліджень; які проте свідчать про рівень засвоєння матеріалу.

4. 67-74 балів (Д задовільно) - виставляється здобувачу вищої освіти, який не зовсім дотримався вимог методичних вказівок з виконання кваліфікаційної роботи щодо її змісту; відобразив не зовсім нові досягнення теорії та практики за відповідною проблемою; слабо розкрив тему в цілому та за окремими параграфами роботи; використав при написанні роботи практичний матеріал за об'єктом дослідження лише за останній рік; показав здібність узагальнювати теоретичний матеріал, але при цьому отримав не високу якість аналітичних досліджень; написав висновки та пропозиції, що свідчить про не високий рівень засвоєння матеріалу.

5. 60-66 балів(Е задовільно) - виставляється здобувачу вищої освіти, який не дотримався всіх вимог методичних вказівок з виконання кваліфікаційної роботи щодо її змісту; не відобразив в роботі досягнення теорії та практики за відповідною проблемою; достатньо не розкрив тему та за окремими параграфами роботи; використав при написанні роботи не сучасну спеціальну літературу та практичний матеріал за об'єктом дослідження; не показав здібність узагальнювати теоретичний матеріал, не написав висновки, що свідчить про не засвоєння матеріалу.

6. 35-59 (FХ незадовільно) - виставляється здобувачу вищої освіти, який мало усвідомлює мету кваліфікаційної роботи; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру. використав при написанні роботи не сучасну спеціальну літературу та практичний матеріал за об'єктом дослідження; не показав здібність узагальнювати теоретичний матеріал, не написав висновки, що свідчить про не засвоєння матеріалу

7.1-34 («F», незадовільно) – 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 бал «незадовільно «F», здобувачу вищої освіти видається академічна довідка і захист роботи переноситься на наступний рік.

За результатами успішного захисту кваліфікаційної роботи екзаменаційна комісія приймає рішення щодо присвоєння кваліфікації магістр з даної спеціальності та за спеціалізацією і про видачу здобувачу вищої освіти диплома державного зразка.

Після захисту кваліфікаційних робіт їх електронні варіанти зберігаються в архіві Університету протягом п'яти років в умовах, які

виключають можливість їх втрати або плагіату. Результати досліджень, виконаних авторами кваліфікаційних робіт, можуть використовуватися в освітньому процесі та науковій роботі з обов'язковим дотриманням авторського права.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. **Довгань Н.Ю.** Методичні рекомендації до написання, оформлення та захисту випускних кваліфікаційних (дипломних) робіт Університету ДФС України. Ірпінь. 2018. 47 с.
2. **ДСТУ 8302:2015.** Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. Київ: ДП «УкрНДНЦ», 2016.
3. **Методичні рекомендації до кваліфікаційних робіт** для здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «Магістр», галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Київ: МДУ, 2025. 50 с.
4. **Осіпцов А. В.** Методичні рекомендації до підготовки кваліфікаційних робіт для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Магістр». Маріуполь: Маріупольський державний університет, 2021. 29 с.
5. **Шамич О. М., Іваннікова Г. В.** Методичні вказівки щодо підготовки та захисту кваліфікаційної (атестаційної) роботи здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізичне виховання і психологія спорту». Київ: КНУБА, 2023. 39 с.
6. **Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В.** Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава, 2025.

Додатки

Орієнтовна тематика кваліфікаційних робіт*

№ з/п	Тема магістерської роботи
1	Методика вдосконалення фізичної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки
2	Удосконалення швидкісно-силової підготовки волейболістів засобами спеціальних фізичних вправ
3	Особливості розвитку координаційних здібностей футболістів різних вікових груп
4	Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки
5	Моніторинг функціонального стану спортсменів у процесі спортивної підготовки
6	Використання сучасних технологій контролю та оцінювання фізичної підготовленості спортсменів
7	Особливості мотивації спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки
8	Використання мобільних застосунків і фітнес-трекерів для моніторингу рухової активності здобувачів освіти
9	Інноваційні фітнес-технології у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентської молоді
10	Методика розвитку спеціальної витривалості спортсменів у циклічних видах спорту
11	Сучасні підходи до побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації

*** Тематика кваліфікаційних робіт щорічно переглядається та оновлюється науково-педагогічними працівниками випускової кафедри відповідно до сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту, напрямів науково-дослідної роботи кафедри, освітньої програми та наукових інтересів здобувачів вищої освіти.**

Запропонована тематика має орієнтовний характер. Здобувач вищої освіти може запропонувати власну тему кваліфікаційної роботи за умови її відповідності спеціальності (освітній програмі), актуальним проблемам фізичної культури і спорту та науковим напрямам випускової кафедри.

Остаточне формулювання теми узгоджується з науковим керівником та затверджується в установленому закладом вищої освіти порядку.

Зразок оформлення титульного аркуша

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

факультет фізичного виховання та спорту

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра олімпійського та професійного спорту

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри олімпійського
та професійного спорту

_____ Н.Ю. Довгань

“ _____ ” _____ 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **«ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ»**

Керівник: доктор педагог. наук, професор
Довгань Надія Юріївна
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: декан факультету ЧНУ ім. Петра
Могили, к. і. н., доцент
Вербицький Віталій Анатолійович
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав: студентка VI курсу групи 683 м
Бичкова Ольга Олексіївна
(П.І.Б.)

Спеціальності: А7 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва спеціальності)

ОПП: _____ «Фізична культура і спорт»

Миколаїв – 2025 рік

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ
Протокол №.....від
кваліфікаційну роботу магістра.....

на тему: «**«ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ»**

рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри П.І.П.

Декан факультету П.І.П.

Зразок оформлення змісту роботи

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

ВСТУП

**РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ.**

- 1.1. Особливості формування рухових умінь і навичок школярів
- 1.2. Шляхи підвищення рухової активності молодших підлітків
- 1.3. Підвищення рухової активності молодших підлітків засобами оздоровчого фітнесу.

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження

- 2.1. Методи дослідження
 - 2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел
 - 2.1.2. Тестування
 - 2.1.3. Педагогічне спостереження
 - 2.1.4. Педагогічний експеримент
 - 2.1.5. Методи математично-статичної обробки даних
- 2.2. Організація дослідження

**РОЗДІЛ 3. Програма розвитку рухових навичок підлітків у процесі
фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу**

- 3.1. Зміст та структура програми розвитку рухових навичок підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу
- 3.2. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків за результатами експерименту

Висновки до розділу 3

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Список використаної літератури

ДОДАТКИ

*Зразок оформлення розділів та підрозділів роботи***РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ****1.1.Поняття та складові культури здоров'я студентів**

Проблема формування культури здоров'я студентської молоді є однією з найактуальніших у сучасній педагогічній науці. У період інтенсивного становлення особистості, професійного та соціального самовизначення студент стикається з численними викликами, пов'язаними з адаптацією до нових умов навчання, збільшенням психоемоційного навантаження, інформаційним перевантаженням, недостатньою руховою активністю, а також впливом шкідливих звичок і соціальних стереотипів. У цих умовах формування культури здоров'я стає важливою передумовою не лише фізичного благополуччя, а й успішної професійної реалізації, саморозвитку, соціальної активності та життєвої стійкості особистості.

Поняття «культура здоров'я» у сучасній науці має багатовимірний характер і трактується як інтегративна якість особистості, що відображає рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я, усвідомлення його значення, наявність відповідних знань, умінь і навичок щодо збереження, зміцнення та відтворення власного фізичного, психічного й духовного потенціалу. У широкому розумінні культура здоров'я – це частина загальної культури людини, яка визначає її життєві орієнтири, стиль поведінки, взаємини з навколишнім середовищем і суспільством. Вона поєднує в собі елементи медичної, фізичної, психологічної, соціальної, духовної та моральної культури [1, с. 35].

У педагогічному контексті культура здоров'я розглядається як результат цілеспрямованого виховного процесу, спрямованого на формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я, розвиток компетентностей у сфері здоров'язбереження та здорового способу життя. Цей процес передбачає не лише передачу теоретичних знань про здоров'я, а й формування практичних умінь і навичок саморегуляції, самоорганізації, самоконтролю, які дозволяють особистості ефективно протистояти негативним факторам середовища.

Культура здоров'я студента є складним соціально-педагогічним явищем, яке включає систему цінностей, знань, установок, мотивів і способів діяльності, що забезпечують свідоме ставлення до збереження та зміцнення здоров'я. Її сутність полягає в усвідомленні здоров'я як найвищої соціальної, духовної та індивідуальної цінності, у прагненні до гармонії тіла й духу, раціональної організації життєдіяльності, формуванні відповідальності за власний життєвий потенціал.

З наукової точки зору, формування культури здоров'я студента передбачає інтеграцію трьох основних складових: когнітивної (знання про здоров'я), ціннісно-мотиваційної (ставлення до здоров'я) та діяльнісно-поведінкової (практична реалізація здоров'язбережувальної поведінки).

Когнітивна складова охоплює систему знань про сутність здоров'я, його структуру, чинники, що впливають на стан організму, принципи раціонального харчування, рухового режиму, психічної рівноваги та соціального благополуччя. Вона формує наукове уявлення про здоров'я як цілісне явище, допомагає студентам розуміти взаємозв'язки між способом життя, рівнем фізичної активності, психологічним станом і соціальними умовами. Високий рівень когнітивної складової забезпечує здатність особистості робити усвідомлений вибір на користь здоров'я, критично оцінювати інформацію, що надходить із медіа чи соціуму, і протидіяти деструктивним впливам [5].

Ціннісно-мотиваційна складова культури здоров'я передбачає формування позитивного ставлення до здоров'я як до основної життєвої цінності. Вона базується на переконанні, що здоров'я є не лише фізичним ресурсом, а й передумовою духовного розвитку, творчої самореалізації та соціальної активності. Ця складова включає розвиток внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя, бажання досягати гармонії між тілом і свідомістю, здатності долати лінощі, байдужість і шкідливі звички. Саме мотиваційна сфера визначає поведінкові прояви студента: чи відвідує він заняття з фізичного виховання, чи дотримується режиму сну, чи контролює харчування, чи уникає психоемоційного виснаження.

Діяльнісно-поведінкова складова є практичним втіленням знань і мотивації у конкретних діях і звичках. Вона охоплює сформованість умінь і навичок самоконтролю за фізичним станом, уміння планувати режим дня, раціонально організовувати відпочинок, підтримувати фізичну активність, володіти прийомами релаксації, самомасажу, дихальних вправ. Поведінкова складова є показником реального рівня культури здоров'я, адже саме через дії проявляється ставлення людини до власного тіла, психіки та соціального середовища [2, с. 37].

У структурі культури здоров'я студентів дослідники також виділяють духовно-моральний компонент, який визначає ціннісні орієнтації особистості, її етичні принципи, усвідомлення взаємозалежності між здоров'ям і моральністю. Людина з високим рівнем духовного розвитку прагне до гармонії із собою, оточенням і природою, уникає руйнівних форм поведінки, відчуває відповідальність за своє життя та здоров'я інших. Цей компонент є основою гуманістичного підходу до виховання здоров'я в освітньому середовищі.

Не менш важливе місце у структурі культури здоров'я займає психологічна складова, яка відображає рівень саморегуляції, емоційної стабільності, стресостійкості, уміння підтримувати внутрішню рівновагу в умовах навчальних і життєвих навантажень. Психологічне благополуччя безпосередньо впливає на фізичний стан людини, її працездатність і

соціальну адаптацію. Для студентів цей аспект є особливо значущим, адже період навчання у вищому закладі освіти супроводжується численними психоемоційними викликами.

Важливо зазначити, що культура здоров'я студента формується не стихійно, а в результаті системного педагогічного впливу, у якому поєднуються виховні, освітні, соціально-культурні та інноваційні механізми. Її становлення відбувається через навчальну діяльність, участь у спортивно-масових заходах, роботу студентських клубів, волонтерських організацій, а також завдяки використанню сучасних освітніх технологій, серед яких важливе місце посідають фітнес-технології.

Культура здоров'я є показником зрілості особистості, її здатності до саморозвитку, самодисципліни, усвідомленого вибору життєвих цінностей. Для студентської молоді вона виступає критерієм соціальної адаптованості, готовності до активної професійної діяльності, стійкості до негативних впливів сучасного інформаційного простору.

На формування культури здоров'я впливають численні фактори: сімейне виховання, соціальне оточення, система цінностей, національні традиції, медіакультура, стан фізичного виховання у закладі освіти. У студентському віці ключову роль відіграє саме освітнє середовище, яке повинно стимулювати розвиток культури здоров'я, створювати умови для активної рухової діяльності, сприяти формуванню здоров'язбережувальних компетентностей.

Сучасна освіта орієнтована на особистісно-зорієнтований підхід, що передбачає урахування індивідуальних особливостей, інтересів і потреб студентів. У цьому контексті фітнес-технології виступають ефективним засобом формування культури здоров'я, адже вони дозволяють індивідуалізувати процес фізичного виховання, забезпечити гнучкість, варіативність і позитивний емоційний фон занять. Завдяки використанню фітнес-програм студенти отримують можливість не лише покращити фізичну форму, але й сформувати внутрішню мотивацію до регулярних занять, розвинути навички самоконтролю та самовдосконалення [3, с. 47].

Культура здоров'я не може бути сформована без інформаційної грамотності у сфері здоров'я. Важливо, щоб студенти володіли достовірними знаннями про особливості організму, сучасні методи профілактики захворювань, принципи раціонального харчування, безпечної рухової активності, гігієни та психоемоційної рівноваги. Тому освітній процес має включати елементи здоров'язбережувальної освіти, спрямованої на підвищення рівня обізнаності студентів.

Отже, культура здоров'я студентів - це цілісна система, що охоплює взаємопов'язані компоненти: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, діяльнісно-поведінковий, духовно-моральний, психологічний та інформаційний. Її формування є багаторівневим процесом, який передбачає не лише педагогічний вплив, а й активну самоосвітню діяльність студента, його участь у спортивно-оздоровчих програмах, соціальних проєктах, волонтерстві та фітнес-активностях [1].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що формування культури здоров'я студентів є одним із стратегічних завдань сучасної освіти. Вона виступає основою життєвої компетентності, забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє підвищенню якості життя, професійній ефективності та соціальній адаптації. У цьому контексті використання фітнес-технологій відкриває широкі можливості для вдосконалення педагогічного процесу, оскільки поєднує фізичну активність, інформаційну культуру, мотиваційний розвиток і духовно-моральне виховання. Саме тому вивчення поняття та складових культури здоров'я є методологічною основою для розробки сучасних моделей формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у закладах вищої освіти.

1.2. Фітнес-технології як засіб формування культури здоров'я

Сучасний розвиток освіти та науки про здоров'я людини зумовлює активне впровадження інноваційних технологій у сферу фізичного виховання студентської молоді. Одним із найефективніших та перспективних напрямів у цьому контексті є використання фітнес-технологій, які не лише стимулюють фізичну активність, але й сприяють формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, підвищенню мотивації до ведення здорового способу життя та розвитку саморегуляційних умінь. Фітнес-технології являють собою комплекс засобів, методів і прийомів, що застосовуються для розвитку фізичних якостей, зміцнення психофізичного стану та підвищення загальної життєвої компетентності студентів.

Проблема низької рухової активності та недостатнього рівня фізичної підготовки студентів сьогодні є однією з провідних у системі вищої освіти. Дослідження свідчать, що значна частина студентів не задовольняє рекомендовані норми фізичної активності, що негативно впливає на їхнє здоров'я, працездатність, психоемоційний стан і академічну успішність. У зв'язку з цим фітнес-технології виступають не просто інструментом підтримки фізичної форми, а системним педагогічним засобом, який дозволяє інтегрувати фізичне виховання у повсякденне життя студента та сприяти формуванню культури здоров'я [8].

Сучасні фітнес-технології охоплюють різноманітні форми фізичної активності: кардіонавантаження, силові тренування, функціональні вправи, пілатес, йогу, кросфіт, танцювальні напрямки, а також інноваційні цифрові платформи та мобільні додатки для контролю фізичних показників, планування тренувань та відстеження прогресу. Інтерактивність та гейміфікація процесу тренувань дозволяють студентам відчувати зацікавленість, підтримувати постійну мотивацію та формувати стійкі звички до регулярної фізичної активності.

Однією з ключових переваг використання фітнес-технологій є можливість індивідуалізації фізичного виховання. Студенти мають різний рівень фізичної підготовки, різні інтереси та потреби, а також різні психологічні установки щодо спорту та здорового способу життя. Завдяки цифровим платформам та інтерактивним програмам викладачі та тренери

можуть адаптувати навантаження під конкретного студента, забезпечуючи оптимальний рівень стимуляції, уникнення перенавантажень і травматизму. Індивідуалізація сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, зміцненню мотивації та розвитку відповідальності за власне здоров'я.

Фітнес-технології виконують також виховну функцію, оскільки вони допомагають студентам усвідомити важливість здоров'я як цінності, формують дисциплінованість, цілеспрямованість, здатність планувати свою діяльність і контролювати результати. Регулярні заняття з використанням фітнес-технологій сприяють розвитку таких рис особистості, як стресостійкість, витривалість, самодисципліна та відповідальність, що безпосередньо впливає на рівень сформованості культури здоров'я [6, с. 15].

Не менш значущим є психологічний аспект застосування фітнес-технологій. Студенти, залучені до систематичних тренувань з елементами цифрового контролю, відчують позитивний емоційний ефект, зниження рівня тривожності, стресу та психоемоційного перевантаження. Заняття з інтерактивними програмами дозволяють контролювати інтенсивність навантаження, спостерігати за прогресом, що стимулює внутрішню мотивацію, формує впевненість у власних можливостях та покращує загальний психологічний стан.

Важливим компонентом є соціальна функція фітнес-технологій. Сучасні платформи та мобільні застосунки дозволяють організовувати групові заняття, віртуальні тренування, спільні челенджі та змагання, що формує командний дух, навички соціальної взаємодії, підвищує рівень комунікації та соціальної активності. Студенти обмінюються результатами, підтримують один одного, що сприяє формуванню колективної мотивації та розвитку позитивних соціальних установок, які є важливою складовою культури здоров'я.

Ефективність фітнес-технологій також підтверджується дослідницькими експериментами, у яких студентські групи, що регулярно використовували цифрові фітнес-платформи, демонстрували підвищення фізичної витривалості, поліпшення психоемоційного стану, зниження рівня стресу та підвищення працездатності. При цьому формувався стійкий інтерес до фізичної активності та здорового способу життя, що свідчить про інтеграцію когнітивної, мотиваційної та поведінкової складових культури здоров'я.

З точки зору педагогіки, фітнес-технології є засобом комплексного впливу на здоров'я студентів, оскільки вони охоплюють фізичну, психологічну та соціальну сфери. Використання таких технологій дозволяє поєднати практичне навчання, самоконтроль, групову взаємодію та мотиваційне стимулювання, що створює умови для цілісного формування культури здоров'я.

Особливу увагу слід приділити інтеграції фітнес-технологій у навчальний процес. Включення їх у заняття з фізичного виховання, факультативні тренінги, студентські клуби або онлайн-програми дозволяє

поєднати навчальні завдання з практичними навичками здоров'язбереження. Таке впровадження сприяє системності занять, підвищує ефективність педагогічного впливу і стимулює студентів до активної участі в оздоровчих програмах [7, с. 39].

Фітнес-технології також дозволяють моніторити результати та коригувати програму фізичного виховання. Завдяки використанню цифрових платформ та носимих пристроїв студенти та викладачі можуть відстежувати частоту серцевих скорочень, кількість витрачених калорій, рівень активності, тривалість та інтенсивність тренувань. Це сприяє усвідомленому контролю над фізичним станом, формуванню відповідальності за власне здоров'я та розвитку навичок саморегуляції.

Важливим аспектом є також мотивуючий потенціал фітнес-технологій. Використання гейміфікації, досягнень, рейтингових таблиць та нагород стимулює студентів до регулярних занять, створює відчуття успіху та прогресу, що є невід'ємною складовою формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, фітнес-технології виступають системним засобом формування культури здоров'я студентів, поєднуючи педагогічний, психологічний, соціальний та фізичний аспекти. Вони дозволяють реалізувати всі складові культури здоров'я: когнітивну, мотиваційну, поведінкову, соціально-комунікативну та психологічну, забезпечуючи комплексний розвиток особистості.

На сучасному етапі розвитку освіти та науки фітнес-технології є не лише інструментом підтримки фізичного стану, а й ефективним засобом педагогічного впливу, який дозволяє студентам формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, розвивати мотивацію до саморозвитку, усвідомлювати цінність здорового способу життя та активно інтегрувати ці знання у повсякденну діяльність [8].

Враховуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що використання фітнес-технологій у системі вищої освіти є одним із ключових механізмів формування культури здоров'я студентів, спрямованих на розвиток фізичної активності, самоконтролю, психоемоційної стабільності та соціальної компетентності. Впровадження цих технологій у навчальний процес дозволяє створити інноваційне середовище, у якому здоров'я стає цінністю, а фізична активність і самовдосконалення - невід'ємною частиною студентського життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А., Шишацька В. І. Вплив фізичного виховання на формування моральних цінностей у студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 10(155). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).01.
2. Абрамов С. А., Шишацька В. І. Підвищення рухової активності студентів засобами фізичного виховання у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 1(145). С. 7–9. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).01.
3. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 12(185). С. 9–14. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01.
4. Архипов О. А., Архипов С. О., Гармата О. М. Основи теорії і методики оволодіння грою у настільний теніс на заняттях з фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3К(176). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176).13.
5. Базильчук В., Базильчук О. Розвиток рухової активності студентів за дистанційними технологіями навчання. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2024. № 2(12). С. 6–12. DOI: 10.31499/2706-6258.2(12). 2024.314996.
6. Базильчук В., Базильчук О., Цісар В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 2(55). С. 47–52. DOI: 10.31376/2410-0897-2024-2-55-47-52.
7. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 8(139). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04.
8. Безгребельна О. П., Павлось Р. М., Булатов О. М., Незгода С. П. Активізація інноваційних засобів фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020. № 5(125). С. 21–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).03.
9. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Усвідомлення через рух як ключове освітнє завдання фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені

- Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 6(179). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).09.
10. Вржесневський І. І., Бобр В. І., Ракитіна Т. І., Лукашова І. В., Янішевський Ю. В. Специфіка дидактики та організаційних засад різних моделей занять з фізичного виховання студентів ЗВО. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 5(192). С. 56–60. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).11.
 11. Голубєва В. А., Гришко Л. Г., Завадська Н. В. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 4(134). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).07.
 12. Голубєва В., Михайленко В., Назимок В. Особливості використання сучасних інноваційних технологій в процесі занять з фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 6(137). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).02.
 13. Гребінка Г. Я. Науково-методичні основи застосування функціональних тренувань у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 12(199). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).10.
 14. Грищенко С. Рухова активність як компонент здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2024. Т. 181, № 25. DOI: 10.58407/visnik.242532.
 15. Демиденко М. О., Обезюк Т. К., Карпюк І. Ю. Особливості фізичного виховання студентів з порушеннями постави. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 2(160). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).18.
 16. Денисовець Т. М., Квак О. В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020. № 2(122). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).10.
 17. Долженко Л., Масюк К. Інноваційні технології в процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 6(193). С. 51–57. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).10.
 18. Дудко М. В., Матійчук В. І., Хрипко І. В., Домашенко Н. О. Організація фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 11(157). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16.

- 19.Дутчак М., Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 2. С. 128–134. DOI: 10.31891/pcs.2024.2.18.
- 20.Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2021. № 6(137). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).05.
- 21.Калашник Д. С., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Блошенко О. І., Борецько Н. Ю. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів із використанням інформаційних технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 4(190). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).09.
- 22.Корюкаєв М. М., Мартинов Ю. О., Соболенко А. І. Інтеграція дзюдо та самбо для організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 5K(191). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).22.
- 23.Кравченко Т., Данилко В. Значення мотивації для ефективності використання фітнес-програм, що сприяє підвищенню фізичної підготовки студенток. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 1. С. 118–123. DOI: 10.31651/2524-2660-2022-1-118-123.
- 24.Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2022. № 2(146). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).18.
- 25.Мандюк А. Б., Пасічник В. М., Козіброда Л. В., Соловей А. В. Міжнародний досвід регламентації фізичного виховання як обов'язкового компоненту освітніх програм закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 9(196). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).28.
- 26.Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка». 2023. № 1. С. 110–115. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2023.1.16.
- 27.Мичка І. В., Саранча М. П., Гошко А. М. Роль і значення пауерліфтингу в організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2020. № 8(128). С. 116–120. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).25.
- 28.Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А. Особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства.

- Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 5(135). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).20.
- 29.Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Мотуз С. О. Аналіз думок студентської молоді щодо ефективності процесу фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 12(144). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).26.
- 30.Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 10(155). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).05.
- 31.Саламаха О., Чеховська А. Вплив сучасних інноваційних технологій на рухову активність студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 2(160). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).07.
- 32.Сироватко З. В., Єфременко В. М., Міщук Д. М. Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 3К(162). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).75.
- 33.Соболенко А., Мартинов Ю., Лускань О. Особливості розвитку фізичного виховання в умовах дистанційної освіти та її вплив на стан здоров'я студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 2(146). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).02.
- 34.Сороколіт Н. С., Кухар М. М. Ставлення студентів до організації занять фізичним вихованням підготовчої медичної групи у закладах вищої освіти України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3К(176). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176).98.
- 35.Стадник В. В., Гуртова Т. В., Осінчук В. В., Рожко О. І. Формування мотивації до рухової активності у студентів в процесі фізичного виховання під час карантину. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 10(141). С. 117–120. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).25.
- 36.Ускова С., Прус Н., Кривенда В. Рухова активність як засіб підвищення показників фізичної підготовленості студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 12(158). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).08.
- 37.Ускова С. М. Загальнокультурний аспект професійної підготовки студентів засобами фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3(175). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).02.
- 38.Човган Р., Васильків М., Наливайченко Л., Марчук С. Рухова активність в системі життєдіяльності студенток 1–2 курсів. Вісник

Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. № 42. С. 42–48. DOI: 10.15330/fcult.42.42-48.

39.Яковенко О. О. Ефективність засобів рухової активності в профілактиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Sport Science Spectrum. 2024. DOI: 10.32782/spectrum/2024-3-1.

40.World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p.

**Відгук
на випускню кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти, спеціальності А7« Фізична культура і спорт»
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
Миронюка Романа Сергійовича
на тему: «Формування рухових навичок молодших підлітків у процесі
фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу»**

Представлена на рецензію випускна кваліфікаційна (дипломна) робота виконана здобувачем вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» Миронюка Романа Сергійовича на тему: «Формування рухових навичок молодших підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу» є актуальною та перспективною оскільки проблема пошуку механізмів організації освітнього процесу для формування рухових умінь і навичок у дітей підліткового віку з оздоровчого фітнесу досі не одержала достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення. У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей формування рухових навичок молодших підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу.

Ознайомлення з кваліфікаційною роботою здобувача вищої освіти Миронюка Романа Сергійовича дає підстави стверджувати, що науково-термінологічний апарат дослідження (об'єкт, предмет, мета, завдання тощо), можна оцінити як чітко, кваліфіковано і викладено лаконічно. Структура дипломної роботи побудовано логічно, у відповідності до поставлених завдань дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

За результатами дослідження була розроблена та впроваджена програма розвитку рухових навичок підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу; розроблено фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичної підготовленості учнів. Доведено, що застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання;

Одержані результати можуть бути використані для розвитку рухових навичок підлітків у процесі фізичного виховання на уроках та позаурочний час.

Зміст дипломної роботи свідчить, що роботою здобувача вищої освіти Миронюка Р. С. вдалося досягти мети та вирішити поставлені

завдання, реалізація яких розкрита у висновках. Робота виконана згідно вимог щодо оформлення магістерських робіт, у дослідженні отримано емпіричні дані, проте, на нашу думку, недостатньо використано методи їх статистичного та математичного аналізу, а також до недоліків треба віднести те, що у дипломній роботі мають місце незначні стилістичні та граматичні помилки, наявність яких не впливає на розкриття суті даної дипломної роботи.

Вважаю, що дана дипломна робота Миронюка Романа Сергійовича на тему: «Формування рухових навичок молодших підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу» заслуговує високої оцінки, а її автор, гідний присвоєння професійної кваліфікації «Магістр з фізичної культури і спорту» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Рецензент

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор,

зав. кафедри олімпійського

та професійного спорту

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Надія ДОВГАНЬ

Рецензія
на випускню кваліфікаційну роботу
здобувачки вищої освіти, спеціальності А7« Фізична культура і спорт»
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
Хаустової Аліни Сергіївни
на тему: «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в
танцювальному спорті»

Представлена випускна кваліфікаційна (дипломна) робота виконана здобувачем вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» Хаустовою Аліною Сергіївною на тему: «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті» є актуальною та перспективною оскільки питання фізичної, спеціальної технічної підготовки у тренувальному процесі та мотиваційних установок на перемогу у змаганнях спортсменів–танцюристів є одними з основних які привертають увагу багатьох фахівців даної галузі, У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті .

У дипломній роботі Хаустової Аліни Сергіївни проаналізовано і систематизовано сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду вітчизняних і зарубіжних дослідників з питання пошуку сучасних та ефективних засобів формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті, які спеціалізуються спортивно-бальними танцями. Розкрито поняття «пріоритетні напрямки». Охарактеризовано такі поняття, як «мотив», «мотивація» та «пріоритет», які є складовими дефініції «мотиваційний пріоритет, у якому тісно взаємодіють фізична, психічна, моральна і духовна основи. Науково обґрунтовано методику формування мотивації до занять спортивно-бальними танцями у спортсменів юнацького віку, до змісту якої входять спеціально підібрані засоби і методи, які впливають на формування пріоритетних мотивів у юнацького віку.

Матеріали, отримані в процесі проведення дослідження можуть бути використані у якості робочих програм для « Клубів спортивно-бального танцю» підготовки юних спортсменів танцюристів, подальших наукових дослідженнях, складовою лекційного матеріалу навчальних дисциплін: «Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти», «Теорія і методика фізичного виховання» у закладах вищої освіти, «Психологія фізичного виховання і спорту».

Зміст дипломної роботи свідчить , що роботою здобувачки вищої освіти вдалося досягти мети та вирішити поставленні завдання, реалізація яких розкрита у висновках. Робота виконана згідно вимог щодо оформлення магістерських робіт, у дослідженні отримано емпіричні дані, проте, на нашу

думку, недостатньо використано методи їх статистичного та математичного аналізу, а також до недоліків треба віднести те, що у дипломній роботі мають місце незначні стилістичні та граматичні помилки, наявність яких не впливає на розкриття суті даної дипломної роботи.

Вважаю, що дана дипломна робота Хаустової Аліни Сергіївни на тему: «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті» заслуговує високої оцінки, а її авторка, гідна присвоєння професійної кваліфікації «Магістр з фізичної культури і спорту» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Рецензент

Підпис

Затверджена печаткою установи де працює рецензент

Зразок оформлення анотації

Анотація

Миронюк Р.С. *«Формування рухових навичок молодших підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу»* // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2025. – 78с.

Новітня система фізичного виховання, детермінована завданнями прикладної фізичної підготовки, всупереч комплексному підходу до реалізації всіх цінностей фізичної культури не в змозі забезпечити оптимальний рівень рухової активності та розвитку фізичних можливостей та вимагає удосконалення.

Стан здоров'я школярів завжди являється актуальним питанням і турбує не тільки батьків але й державу у цілому. Велике значення у цьому питанні відіграє фізична культура і спорт. Окрім того, форми та засоби фізичної культури й спорту відображають логічно можливі для кожної дитини способи збереження здоров'я. На сьогодні існує багатий науковий доробок із питань розвитку рухової функції людини, проте аналіз наукової літератури свідчить, що проблема пошуку механізмів організації освітнього процесу для формування рухових умінь і навичок у дітей підліткового віку з оздоровчого фітнесу досі не одержала достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення. У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей формування рухових навичок молодших підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу.

Мета дослідження полягає в розробці та апробації програми розвитку рухових навичок підлітків засобами оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання.

Завданнями роботи є:

1. Вивчити проблему пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості підлітків.
2. Провести моніторинг рухових уподобань і обсягів рухової активності підлітків окремих міст центральних та північних регіонів України..
3. Розробити програму фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків на основі комплексного застосування сучасних напрямків та засобів оздоровчого фітнесу.
4. Експериментально перевірити ефективність застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. у процесі фізичного виховання

Предметом дослідження є вплив на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків засобів оздоровчого фітнесу.

Об'єкт досліджень - рухова активність та фізична підготовленість підлітків.

У роботі обґрунтовано особливості формування рухових навичок молодших підлітків у процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу. Теоретично обґрунтовано проблему пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості підлітків. Проведено моніторинг рухових уподобань і обсягів рухової активності підлітків засобами оздоровчого фітнесу. Розроблено фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків на основі комплексного застосування сучасних напрямків та засобів оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання. Експериментально доведено ефективність застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання.

Матеріали дослідження можуть використані для підвищення кваліфікації тренерів-викладачів ДЮСШ, викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти, фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: рухові навички, підлітковий вік, оздоровчий фітнес, фізичне виховання, фізіологічний розвиток, тренування.

Abstract

Myronyuk R.S. *"Formation of motor skills of younger teenagers in the process of physical education by means of health fitness" // Master's qualification work / specialty A7"Physical culture and sport". – Black Sea National University named after Petro Mohyla, 2023. – 78p.*

The newest system of physical education, determined by the tasks of applied physical training, contrary to the comprehensive approach to the realization of all the values of physical culture, is unable to ensure the optimal level of motor activity and development of physical capabilities and requires improvement. The state of health of schoolchildren is always a topical issue and concerns not only parents but also the state as a whole. Physical culture and sports play a big role in this matter. In addition, the forms and means of physical education and sports reflect logically possible ways for each child to maintain health. Today, there is a rich scientific work on the development of human motor function, but the analysis of scientific literature shows that the problem of finding mechanisms for organizing the educational process for the formation of motor skills and skills in health fitness in adolescent children has not yet received sufficient theoretical justification and effective practical implementation. In this regard, it becomes relevant to study the peculiarities of the formation of motor skills of younger teenagers in the process of physical education by means of health fitness. The purpose of the study is to develop and approve a program for the development of motor skills of teenagers by means of recreational fitness in the process of physical

education. The tasks of the work are: 1. To study the problem of finding modern and effective means of increasing motor activity and physical fitness of teenagers. 2. To monitor the motor preferences and volumes of motor activity of teenagers in certain cities of the central and northern regions of Ukraine. 3. To develop a program of fitness technology to increase the motor activity and physical fitness of teenagers based on the comprehensive application of modern directions and means of health fitness. 4. Experimentally check the effectiveness of the application of fitness technology to increase motor activity and physical fitness of teenagers. in the process of physical education The subject of the study is the impact of health fitness tools on increasing motor activity and physical fitness of teenagers. The object of research is motor activity and physical fitness of teenagers. The work substantiates the peculiarities of the formation of motor skills of younger teenagers in the process of physical education by means of health fitness. The problem of finding modern and effective means of increasing motor activity and physical fitness of teenagers is theoretically substantiated. Monitoring of motor preferences and volumes of motor activity of teenagers was carried out by means of health fitness. Fitness technologies have been developed to increase motor activity and physical fitness of teenagers on the basis of the complex application of modern directions and means of health-improving fitness in the process of physical education. The effectiveness of the use of fitness technology for increasing motor activity and physical fitness of teenagers in the process of physical education has been experimentally proven. The research materials can be used to improve the qualifications of trainers-teachers of secondary schools, physical education teachers of higher education institutions, specialists in the field of physical culture and sports.

Key words: motor skills, adolescence, health fitness, physical education, physiological development, training.