

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Кафедра фізичної культури та спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Б.О. Коробко

серпень 2021 року

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ
МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ**

для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Методичні вказівки до виконання магістерських робіт для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі 01 Освіта/Педагогіка другого (магістерського) рівня вищої освіти. – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 33 с.

Укладачі:

Рибалко Л.М., д.пед.н., професор, завідувач кафедри культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Цінов'яз А.Т., к.пед.н., доцент, доцент кафедри культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Відповідальний за випуск: **Рибалко Л.М.**, д.пед.н., професор, завідувач кафедри культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Рецензенти:

Андреева О.В., д.фіз.вих, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Синиця Т.О., к.фіз.вих, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Затверджено навчально-методичною
радою факультету фізичної культури
та спорту
від 25 серпня 2021 р., протокол № 1

ЗМІСТ

1. Загальні положення щодо магістерської роботи.....	4
2. Структура магістерської роботи.....	5
3. Вимоги до розділів магістерської роботи.....	7
4. Правила оформлення магістерської роботи.....	12
5. Типові помилки при виконанні магістерських робіт, яких необхідно уникати.....	13
6. Захист магістерської роботи.....	14
7. Зразок оформлення титульної сторінки.....	17
8. Зразок оформлення пояснювальної записки.....	18
9. Зразок оформлення «ЗМІСТ».....	19
10. Перелік умовних скорочень.....	20
11. Зразок оформлення мети, завдань, об'єкту, предмету, методів дослідження	21
12. Зразок оформлення „ВСТУП”.....	22
13. Зразки можливих варіантів оформлення таблиць.....	24
14. Зразки оформлення рисунків.....	25
15. Вимоги до оформлення бібліографічного опису у списку джерел, який наводять у магістерській роботі	26
16. Зразок подання формул.....	29
17. Зразок оформлення додатків.....	30
18. Загальні критерії оцінювання магістерської роботи.....	31
19. Відзив і рецензія на магістерську роботу.....	31
20. Пам'ятка « Як готуватися до публічного виступу на захисті роботи».....	33

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Завершальним етапом процесу підготовки та підсумкової атестації здобувача вищої освіти за освітньою програмою «магістр» є написання та захист дипломної (магістерської) роботи.

Магістерська робота – це самостійне наукове дослідження здобувача вищої освіти за рівнем вищої освіти «магістр» з актуальних проблем фізичної культури і спорту, за результатами захисту якого Екзаменаційною комісією (далі ЕК) робиться висновок про рівень професійної компетентності майбутнього магістра з фізичної культури і спорту.

Магістерська робота – це *самостійна науково-дослідницька праця*, яка виконує кваліфікаційну функцію. Вона є підсумком виконання *магістерської програми* та відображає вміння магістранта самостійно вести науковий пошук та вирішувати наукові завдання. Основне завдання її автора - продемонструвати рівень своєї наукової кваліфікації, вміння самостійно проводити науковий ПОШУК і вирішувати конкретні завдання.

Ця випускна кваліфікаційна праця наукового змісту має внутрішню єдність і відображає хід та результати розробки обраної теми. З одного боку, вона має узагальнюючий характер, оскільки є своєрідним підсумком підготовки здобувача вищої освіти, а з іншого - є самостійним оригінальним науковим дослідженням студента, у розробці якого зацікавлені установи, організації та підприємства реабілітаційного профілю.

Магістерська робота виконується індивідуально за затвердженою тематикою, яка розробляється та затверджується випусковою кафедрою. Основу магістерської роботи складає розв'язання конкретного наукового прикладного завдання.

Магістерські роботи необхідно оформлювати відповідно до державного стандарту України «Документація. Звіти у сфері науки і техніки. Структура і правила оформлення». Мова магістерської роботи – державна, стиль – науковий, чіткий, без орфографічних та синтаксичних помилок. Магістерська робота подається у вигляді спеціально підготовленого рукопису в твердому переплетенні.

2. СТРУКТУРА МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Магістерська робота повинна містити такі складові:

- титульна сторінка;
- пояснювальна записка та завдання на магістерську роботу (3 сторінки);
- зміст (1-2 сторінки);
- перелік умовних скорочень (за необхідності);
- вступ (2-3 сторінки);
- розділ 1 та висновки до нього (за результатами опрацювання літературних джерел);
- розділ 2 (методи та організація дослідження) (до 10 сторінок);
- розділ 3 та висновки до нього (результати власних досліджень);
- розділ 4 та висновки до нього (обговорення результатів дослідження; до 3-4 сторінок);
- загальні висновки (2-3 сторінки);
- список використаних джерел (до 100 джерел).
- додатки (за необхідності) або практичні рекомендації;
- акти впровадження результатів дослідження (*якщо результати впроваджено у практику*).

Рекомендований обсяг роботи для магістрів – 80–90 сторінок. Допускається відхилення в межах $\pm 10\%$.

Нумерація сторінок – праворуч зверху, без крапки в кінці.

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

Заголовки структурних частин роботи: "ЗМІСТ", "ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ", "ВСТУП", "РОЗДІЛ", "ВИСНОВКИ", "СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ", "ДОДАТКИ" друкують великими літерами симетрично до тексту. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою. Заголовки пунктів друкують маленькими літерами

(крім першої великої) з абзацного відступу. У кінці заголовка, надрукованого в підбір до тексту, ставиться крапка.

Відстань між заголовком (за винятком заголовка пункту) та текстом повинна дорівнювати 3-4 інтервалам.

Кожен розділ роботи треба починати з нової сторінки. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків, таблиць, формул подають арабськими цифрами без значка №.

Нумерація сторінок

Нумерацію сторінок подають арабськими цифрами без знака №.

Нумерація сторінок магістерської роботи проставляється у правому верхньому куті аркуша.

Першою сторінкою є титульний аркуш, який включається до загальної нумерації сторінок, але номер сторінки на ньому не проставляється.

Другою сторінкою є завдання на магістерську роботу, яке включається до загальної нумерації сторінок, але номер сторінки на ньому не проставляється.

Ілюстрації й таблиці, розміщені на окремих сторінках, включаються до загальної нумерації сторінок.

Магістерська розпочинається з **титульної сторінки**, де подається: назва навчального закладу; кафедра, на якій виконується робота; назва теми; прізвище, ім'я та по батькові студента; прізвище, ім'я та по батькові керівника; рецензента; місто, де виконана робота, рік її виконання.

ЗМІСТ. Зміст подають на початку роботи. Він містить найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів і пунктів (якщо вони мають заголовки).

Перелік умовних скорочень (за необхідності). Перелік друкують двома колонками, в яких зліва за абеткою наводять скорочення, справа – їх детальне розшифрування.

3. ВИМОГИ ДО РОЗДІЛІВ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

ВСТУП. Містить сутність і стан наукової проблеми (завдання) та її значущість, підстави та вихідні дані для написання роботи, обґрунтування необхідності проведення дослідження.

У вступі подається загальна характеристика наукової роботи в такій послідовності:

- актуальність теми;
- мета дослідження;
- завдання дослідження (3-5);
- об'єкт дослідження;
- предмет дослідження;
- гіпотеза дослідження
- методи дослідження;
- експериментальна база дослідження;
- наукова новизна;
- практичне значення;
- упровадження результатів дослідження;
- апробація результатів дослідження (якщо така мала місце);
- публікації;
- структура.

Мета дослідження – це кінцевий очікуваний результат виконання роботи.

Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом його досягнення. Вона визначає головний напрямок вирішення проблеми.

Завдання дослідження формулюються у залежності від поставленої мети й повинні забезпечити її поетапне послідовне досягнення.

Завдання дослідження можуть складатися з наступних компонентів:

1. Вирішення певних теоретичних питань, які входять до загальної проблеми дослідження (наприклад виявлення сутності понять, явищ, процесів, подальше їх

вивчення; вивчення ознак, рівнів функціонування явищ або процесів, критеріїв їх ефективності, принципів та умов застосування тощо).

2. Всебічне вивчення практики вирішення цієї проблеми, виявлення її типового стану, недоліків і труднощів, їх причин, загальних особливостей передового досвіду.

3. Обґрунтування необхідної системи заходів щодо вирішення даної проблеми.

4. Експериментальна перевірка запропонованої системи заходів щодо її відповідності критеріям оптимальності, тобто досягнення максимально важливих у конкретних умовах результатів вирішення цієї проблеми при певних витратах часу і зусиль.

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

Предмет дослідження міститься в межах об'єкту. Об'єкт і предмет співвідносяться між собою, як загальне й конкретне. Предмет дослідження визначає тему роботи, що вноситься на титульний аркуш як її назва.

Методи дослідження – подається перелік використаних методів для вирішення конкретних завдань дослідження й досягнення поставленої мети. Методи дослідження перераховувати треба не відірвано від змісту роботи, а коротко та змістовно визначаючи, *що саме* досліджувалось тим чи тим методом.

Наукова новизна дослідження чітко прописує що автором зроблено вперше, що саме підлягало оновленню та розробленню, що уточнювалося.

Для дослідницької роботи формулюється новизна отриманих результатів, **практичне значення** одержаних результатів або рекомендації щодо їх практичного використання.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливостях наукового використання результатів дослідження або у рекомендаціях щодо їх використання. Зазначають заклад чи організацію, на базі якого проводилися емпіричні дослідження, місто, область.

Особистий внесок. У випадку використання в роботі ідей або розробок, що належать співавторам, разом з якими були опубліковані наукові праці, слухач повинен відзначити цей факт у роботі з обов'язковим зазначенням конкретного особистого внеску в ці праці або розробки.

Апробація результатів роботи. Вказується, на яких конференціях, симпозиумах, семінарах оприлюднено результати досліджень, що включені до роботи, основні публікації.

Структура роботи. У цьому пункті необхідно подати перелік структурних елементів роботи, обґрунтувати послідовність їх викладу, вказати обсяг роботи, списку використаних джерел, додатків, кількість рисунків, таблиць.

Загальний обсяг „ВСТУПу” повинен складати 2-3 сторінки машинопису.

РОЗДІЛ 1. Містить огляд літературних джерел з обраної для дослідження проблеми. У першому розділі, як правило, викладаються результати теоретичного аналізу проблеми дослідження.

Приводяться міркування різних авторів, фахівців, порівнюються результати їхніх досліджень. У випадку використання чужої думки у роботі мають бути обов’язкові посилання на літературне джерело та автора. Оформлення цих посилань має відповідати вимогам – у дужках зазначається прізвище та ініціали автора, а поруч у квадратних дужках номер джерела за списком літератури, наприклад: (С. Я.Рубинштейн [27] т. ін.). При посиланні на авторський колектив прізвища наводять в алфавітному порядку. Обсяг першого розділу становить до 20% основного тексту роботи. Перший розділ повинен мати висновки щодо аналізу стану питань, що розглядаються.

РОЗДІЛ 2. Обґрунтовується вибір напряму дослідження, розкриваються *організація, умови дослідження, наводяться методи* вирішення завдань дослідження, наприклад: для розвитку фізичних якостей використовують педагогічні, психологічні методи, методи функціональної діагностики, методи математичної статистики: педагогічні спостереження; бесіди та інтерв’ю; анкетування; вивчення педагогічної, медичної документації, досвіду роботи провідних фахівців тощо; констатувальний, пошуковий та формувальний експерименти; статистична обробка результатів досліджень та ін.

Кожний метод дослідження, який використовується у роботі, має бути докладно описаний. Якщо у дослідженні була використана апаратура, то необхідно вказати паспортні дані кожного з апаратів, а також методика їх використання.

Також у розділі наводиться характеристика контингенту обстежених (за віком, статтю, показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, кількісний склад основної та контрольної груп, критерії відбору до основної групи тощо). Характеристику контингенту обстежених бажано представити у вигляді таблиці з її обов'язковим описом в тексті роботи.

РОЗДІЛ 3. Викладається зміст експериментального дослідження, показують його новизну, відмінності від загальновизнаних.

Цей розділ - основа роботи. В ньому описують: проведені спостереження, експерименти; аналізують отримані результати; всебічно і об'єктивно аналізують фактичний матеріал; роблять узагальнення; подають результати власних досліджень з літературними даними та результатами контрольної і експериментальної (основної) групи. Варто зазначити, що саме цей розділ свідчить про рівень теоретичної підготовки студента, його вміння аналізувати отримані дані, робити правильні висновки.

У даному розділі наводяться контрольні вправи (комплекси вправ, методики тощо), що передбачаються для використання. Характеризується порядок проведення дослідження.

Потім необхідно навести характеристики початкового стану досліджуваних (обстежуваних) (результати *констатувального експерименту*), варіативність ознаки, що досліджується, описати всі її параметри.

Пошуковий експеримент передбачає проведення дослідження стосовно визначення найбільш ефективних засобів (методів, методичних прийомів тощо) впливу на досліджуваний контингент із метою отримання певних позитивних змін за фактором, що підлягає вивченню. Результати пошукового експерименту дозволяють розробити експериментальну методику (програму, технологію тощо), наступне впровадження якої у формульованому експерименті повинно забезпечити досягнення мети дослідження.

Результати *формульовального експерименту* (дослідження фактора, що підлягав вивченню після його експериментального впровадження) порівнюються з початковими даними, отриманими у констатувальному експерименті. Після цього наводиться відношення до отриманих результатів, пояснення, розкривається

механізм дії експериментального фактора, що застосовувався. Розділ закінчується статистичною обробкою даних із використанням методів математичної статистики для обробки отриманого емпіричного матеріалу, кількісним і якісним аналізом результатів дослідження, на підставі яких й формулюються висновки до розділу.

У даному розділі повинні бути наведені відповіді на завдання, що ставились до вирішення. У розділі розміщуються таблиці, графіки, рисунки, діаграми, що ілюструють математичну обробку результатів, а також якісний аналіз отриманих даних. Після кожного аналізу роблять попередні висновки.

У РОЗДІЛІ 4 „ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ” аналізується матеріал власних (авторських) досліджень, порівнюється з іншими дослідженнями. Формулюються власні міркування відносно отриманих результатів.

ВИСНОВКИ. Висновки формулюються дуже стисло й конкретно. Головна їх мета - підсумки проведеної роботи. Висновки подаються як окремі лаконічні положення чи методичні рекомендації. Дуже важливо, щоб вони *відповідали поставленим завданням*. У першому пункті висновків стисло оцінюється стан питання (за оглядом літератури). Далі у висновках оцінюють стан вирішення поставлених завдань, їх практичний аналіз, дають рекомендації щодо можливості практичного використання та напрямку **подальших досліджень** даної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. Список розміщують у порядку появи посилань у тексті або в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків (одним із способів). Не допускається включення в бібліографію джерел, що не використовувались у роботі. Обов'язково посилання на автореферати дисертацій, наукову періодику останніх років видання.

ДОДАТКИ. До додатків доцільно включати допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприймання роботи: таблиці допоміжних цифрових даних, методики (приклади), рисунки, протоколи педагогічних (психологічних, медичних) досліджень, зразки анкет т. ін. Додатки розміщують у порядку посилань на них у тексті. Додатки позначають послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер *Г, Є, І, Ї, Й, О*, наприклад: *додаток А*.

4. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Робота друкується за допомогою комп'ютера (інтервал **1,5**, розмір шрифту – **14**, шрифт **Times New Roman**) на одній стороні аркуша білого паперу А4 (210x297 мм).

Текст роботи необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – не менше 25 мм, правий – 10 мм, верхній і нижній – 20 мм. Шрифт друку повинен бути чіткий, чорного кольору, щільність тексту повинна бути однаковою. Допускається вписування в текст іншомовних слів, формул, умовних знаків тільки чорними чорнилами, а щільність вписаного тексту повинна бути наближеною до основного.

Заголовки структурних одиниць роботи “ЗМІСТ”, “ВСТУП”, “РОЗДІЛ”, “ВИСНОВКИ”, “СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ”, “ДОДАТКИ” друкуються великими літерами, симетрично до тексту. Заголовки підрозділів друкуються маленькими літерами (крім першої) з **абзацного відступу (1,25 см)**. Крапку в кінці заголовку **не ставлять**. Відстань між заголовком і текстом повинна дорівнювати 2-3 інтервалам. Кожну структурну одиницю роботи необхідно починати з нової сторінки.

Нумерація сторінок, розділів, підрозділів, малюнків, таблиць, формул подається арабськими цифрами без знака №.

Першою сторінкою є титульний аркуш, однак, на ньому номер сторінки не ставлять. Нумерація проставляється з наступної сторінки з цифри 2 у правому *верхньому куті* сторінки.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу.

Рисунки і таблиці необхідно подавати в роботі після першого посилання на них у тексті. Їх нумерують у межах розділу. Наприклад: рис. 1.2. (другий рисунок першого розділу); *таблиця 3.1.* (перша таблиця третього розділу). Якщо в роботі одна таблиця або рисунок його нумерують за загальними правилами.

Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею симетрично до тексту. Назву та слово “*Таблиця*” починають з великої літери. Назву не підкреслюють.

Назва рисунку виноситься під зображення.

На всі таблиці та рисунки повинні бути посилання в тексті, при цьому слово “таблиця” у тексті пишуть скорочено, наприклад: “... у *табл. 2.3.*” У повторних посиланнях на таблиці та рисунки треба вказувати скорочено слово “дивись”, наприклад: “див. *табл. 1.3.*”

У таблицях слід зазначати одиниці виміру. Якщо всі одиниці виміру є однаковими для всіх показників таблиці, вони наводяться у заголовку. Одиниці виміру мають наводитись у відповідності до стандартів. Чисельні величини у таблиці повинні мати однакову кількість десяткових знаків. Заголовки колонок таблиць починаються з великої літери.

Для підтвердження власних аргументів або для аналізу того чи іншого друкованого твору слід наводити цитати. Текст цитати починається та закінчується лапками, наводиться у тому граматичному вигляді, який поданий у джерелі, наукові терміни не виділяються лапками. *Цитування* повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту і перекичування думок автора. Пропуск слів і речень без перекичування авторського тексту допускається й позначається трьома крапками у місцях пропуску. Кожна цитата супроводжується посиланням на джерело, наприклад: після цитати “...” (цит. за [13, с. 18-19]) (13 номер у списку використаних джерел, цитую зі сторінки 18-19).

5. ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПРИ ВИКОНАННІ МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ, ЯКИХ НЕОБХІДНО УНИКАТИ

1. Мета дослідження не пов’язана з проблемою, сформульована абстрактно та не відбиває специфіки об’єкта і предмета дослідження.
2. Завдання дослідження не відповідають поставленій меті роботи; кількість завдань занадто велика.
3. Формулювання мети та завдань дослівно повторюються.
4. Зміст роботи не відповідає плану або не розкриває тему повністю чи в її основній частині.
5. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.

6. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без дотримання державного стандарту.
7. Не розкрито організацію, умови та методи експериментального дослідження.
8. Неправильно оформлені таблиці, рисунки, діаграми.
9. Кінцевий результат роботи не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.
10. Обсяг основного тесту роботи не відповідає вимогам.
11. Робота має орфографічні та стилістичні помилки.
12. Стиль роботи ненауковий, має місце пряме переписування у роботі матеріалів із літературних джерел, що не припустимо.
13. Фрагменти матеріалу роботи невдало перекладені з іншомовних (російськомовних) літературних джерел.
14. Робота зброшурована без узгодження з науковим керівником.
15. Порушено графік виконання роботи, що спричинило її низьку якість.

6. ЗАХИСТ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Магістерська робота, яка рекомендована до захисту, разом із рецензією та відзивом наукового керівника, захищається згідно з затвердженим графіком роботи Екзаменаційної комісії (ЕК).

Порядок захисту дипломних робіт встановлено Положенням про екзаменаційні комісії. Захист роботи здійснюється на відкритому засіданні Екзаменаційної комісії, склад якої затверджується наказом ректора вищого навчального закладу.

До захисту студент готує доповідь та ілюстративний матеріал у вигляді таблиць і рисунків, які демонструють результати досліджень, проведених під час виконання дослідження. Ілюстративний матеріал подається на плакатах або в комплекті аркушів, роздрукованих на ПЕОМ у 3-5 примірниках, однак, бажаний варіант *електронної презентації*. Кількість і зміст ілюстрованих матеріалів студент визначає з науковим керівником.

Захист роботи починається з доповіді її автора. Рекомендована тривалість *доповіді – 5-8 хвилин*. У доповіді слід відмітити: актуальність теми, об'єкт, предмет,

мету, завдання, методи дослідження, структуру роботи, стисло охарактеризувати постановку проблеми, зміст самостійних розробок і рекомендацій, а також обґрунтувати їхню ефективність.

Члени Екзаменаційної комісії, присутні на захисті, можуть ставити студенту запитання з метою визначення рівня його професійної підготовки. Після обговорення підсумків захисту на закритому засіданні ЕК виноситься її рішення.

Процедура захисту протоколюється секретарем комісії. Результати захисту оцінюються за чотирибальною системою ("незадовільно", "задовільно", "добре", "відмінно") та 100 бальною шкалою, оголошуються студентам. Оцінка фіксується в протоколі та в заліковій книжці студента.

Після захисту магістерська робота передається на зберігання до архіву.

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ТИТУЛЬНОЇ СТОРІНКИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему «_____»

Виконав: студент магістратури групи _____
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник _____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Рецензент _____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Полтава – 2020

**ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ПОЯСНЮВАЛЬНОЇ ЗАПИСКИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА**

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до дипломної роботи

магістра

на тему «_____»

Виконав: студент магістратури групи _____
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник _____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Рецензент _____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Полтава – 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

Факультет – фізичної культури та спорту
Кафедра – фізичної культури та спорту
Освітній рівень – магістр
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____ Л.М. Рибалко
« ____ » _____ вересня _____ 2020 року

**З А В Д А Н Н Я
НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

_____ (прізвище та ініціали)

1. Тема роботи « _____ »
керівник роботи: _____

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, посада)

затверджені наказом закладу вищої освіти від « ____ » _____ 20__ року № _____

2. Строк подання студентом роботи _____ р.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

5. Перелік графічного матеріалу :

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання _____ 2020 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми		
2.	Складання плану дипломного дослідження, зміст роботи		
3.	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)		
4.	Написання 1 розділу, висновки до першого розділу		
5.	Написання 2 розділу		
6.	Проведення формувального експерименту, написання 3 розділу		
7.	Висновки до 3 розділу		
8.	Обговорення результатів дослідження (розділ 4), написання висновків		
9.	Нормоконтроль		
10.	Передзахист, підготовка електронної презентації		
11.	Захист дипломної роботи		

Студент _____

Керівник роботи _____

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ	9
1.1. _____	11
1.2. _____	22
1.3. _____	24
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Теоретичні методи.....	30
2.1.2. _____	31
2.1.3. _____	32
2.1.4. Методи математичної статистики.....	33
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ III. ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ _____ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	35
3.1. _____	35
3.2. _____	48
3.4. Дослідження ефективності	69
Висновки до третього розділу	72
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	75
4.1. _____	75
4.2. _____	78
Висновки до четвертого розділу	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	90

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТ – артеріальний тиск
АТ діаст. – артеріальний тиск діастолічний
АТ сист. – артеріальний тиск систолічний
ДС – дорсальна система
ЕГ – експериментальна група
ЖЄЛ – життєва ємність легень
ЖІ – життєвий індекс
ЗОШ – загальноосвітня школа
ІР – індекс Руф'є
ІФА – індекс фізичної активності
КГ – контрольна група
ОГК – обхват грудної клітини
РФЗ – рівень фізичного здоров'я
СІ – силовий індекс
ФП – фізична підготовленість
ЦО – цінісні орієнтації
ЧСС – частота серцевих скорочень
ЧСС сп – частота серцевих скорочень в стані спокою

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ МЕТИ, ЗАВДАНЬ, ОБ'ЄКТУ, ПРЕДМЕТУ, МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці організаційно-методичних підходів до побудови раціонального режиму рухової активності дітей 3-4 років в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу для підвищення рівня їх фізичного стану.

Для досягнення поставленої мети визначено основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати та узагальнити стан розроблення проблеми побудови раціонального рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах.

2. Дослідити та схарактеризувати вікові особливості фізичного стану і рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу.

3. Розробити модель організації раціонального рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку в умовах дитячих освітніх установ різного типу.

4. Визначити та пояснити організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які спрямовані на оптимізацію рухової діяльності дітей.

5. Експериментально перевірити ефективність організаційно-методичних підходів до побудови раціонального режиму рухової активності дітей 3-4 років в умовах дошкільних навчальних закладів різного типу для підвищення рівня їх фізичного стану.

Об'єкт дослідження – рухова активність дітей молодшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив рухового режиму на фізичний стан дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні навчальні заклади різного типу.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); педагогічні (спостереження, експерименти, тестування); медико-біологічні (антропометрія, пульсометрія, спірометрія, функціональні проби, контент-аналіз медичних карт, метод оцінки фізичного здоров'я, методика оцінювання фізичного стану), крокометрія і хронометрія; методи математичної статистики.

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ „ВСТУП”

ВСТУП

Актуальність теми.

Мета дослідження:

Завдання дослідження:

- 1.
- 2.
- 3.

Об’єкт дослідження –

Предмет дослідження –

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження використано наступні методи: _____.

Гіпотеза дослідження:

Експериментальна база дослідження _____

Наукова новизна одержаних результатів

Практичне значення одержаних результатів

Упровадження результатів дослідження

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікації праць, виступів автора на науково-практичних конференціях: _____

Публікації: (якщо є)

Структура роботи. *вказати з яких розділів складається робота, скільки в ній таблиць, рисунків, додатків.

ВРАЗИ МОЖЛИВИХ ВАРІАНТІВ ОФОРМЛЕННЯ ТАБЛИЦЬ

Таблиця 1.1.

Розподіл учасників експерименту на вікові групи

Вікова група учасників експерименту	Віковий діапазон учасників експерименту (років)	Кількість (n) учасників експерименту у вікових групах підлітків; їх відношення до експерименту	
		контрольна	основна
молодша	10 - 11	6	5
середня	12 - 13	6	4
старша	14 - 15	5	3

Таблиця 1.2

Дослідження фізичної працездатності підлітків (контрольна група)

Вікові групи підлітків	Кількісні показники ($M \pm m$) досліджуваних параметрів		
	Вага (кг)	показники МСК	
		(л / хв.)	(мл / хв. / кг)
молодша	$34,2 \pm 2,18$	$1,065 \pm 0,23$	$31,26 \pm 2,07$
середня	$40,1 \pm 2,6$	$1,242 \pm 0,18$	$30,99 \pm 1,68$
старша	$48,06 \pm 3,8$	$1,342 \pm 0,25$	$27,63 \pm 0,37$

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня самооцінки учасників експерименту (на початку експерименту)

Група	Рівень самооцінки, відносні частоти f'_e та f'_k , %			$\chi^2_{\text{емп}}$	$\chi^2_{\text{кр.0,05}}$	Відмінність
	занижена	адекватна	завищена			
основна	38,0	44,3	17,7	0,61	5,99	$\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр.}}$ 0.05 сукупності однакові
контрольна	34,7	45,3	20,0			

ЗРАЗКИ ОФОРМЛЕННЯ РИСУНКІВ

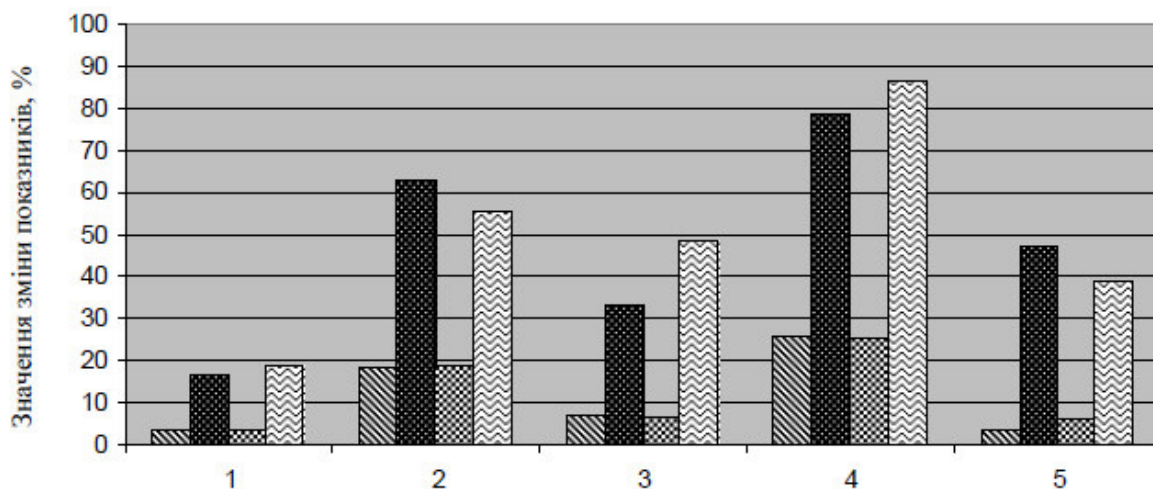


Рис. 4.5. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 3 років досліджуваних груп ДНЗ санаторного і компенсуючого типів

1 – біг 10 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – підняття тулубу в сід; 4 – метання м'яча в ціль; 5 – нахил вперед, стоячи на лаві.

▨ - контрольна група, дівчатка; ▩ - контрольна група, хлопчики;
 ■ - експериментальна група, дівчатка; ▤ - експериментальна група, хлопчики.

**ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ
БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ У СПИСКУ
ДЖЕРЕЛ, ЯКИЙ НАВОДЯТЬ У МАГІСТЕРСЬКІЙ РОБОТІ**

Бібліографічний опис оформлюється згідно з ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 “Система стандартів з інформації, бібліотечної та видавничої справи. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання”.

Опис складається з елементів, які поділяються на обов’язкові та факультативні. У бібліографічному описі можуть бути тільки обов’язкові чи обов’язкові та факультативні елементи. Обов’язкові елементи містять бібліографічні відомості, які забезпечують ідентифікацію документа. Їх наводять у будь-якому описі. **Зверніть увагу!** Проміжки між знаками та елементами опису є обов’язковими і використовуються для розрізнення знаків граматичної і приписаної пунктуації.

Робляться посилання на літературні джерела **останніх 5-10 років.**

Увага! *В Україні у 2016 році прийнято новий стандарт ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні вимоги та правила складання» (режим доступу <http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>), який установлює види посилань, правила та особливості їхнього складання і розміщування у документах. Стандарт розроблено фахівцями Книжкової палати України імені Івана Федорова і його дія поширюється на бібліографічні посилання в опублікованих і неопублікованих документах незалежно від носія інформації.

У матеріалі дипломної роботи 2016-2017 н.р. можна застосовувати дві версії стандарту.

Вид джерела	Приклади оформлення списку літератури за ДСТУ 8302:2015
Один автор	Момот Т. Л. Пальчиками граємо – мову розвиваємо: Бібліотека логопеда-практика. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2018. 24 с.
Два автори	Кравченко Г. Ю., Сіліна Г. О. Інклюзивна освіта в ДНЗ. Харків: Ранок, 2018. 176 с.
Три і більше автори	Дмитренко К. А., Коновалова М. В., Семиволос О. П., Бекетова С. В. Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності: метод. посіб. Харків: ВГ «Основа», 2018. 119 с.
Без автора	Людський розвиток в Україні: трансформація рівня життя та регіональні диспропорції: у 2 т.: кол. моногр. Київ, 2012. 436 с.

Збірники	Волинь – край козацький: наук. зб.: матеріали наук.-практ. конф. з пед. краєзнавства (м. Луцьк – смт Торчин – смт Рокині, 25 жовтня 2018 р.) / ред. кол.: Г. Бондаренко, О. Дем'янюк, П. Олешко. Луцьк: ВІППО, 2018. 152 с.
Матеріали конференцій, з'їздів	Предметна компетентність із фізики учня Нової української школи Неперервна освіта в модусах минулого, теперішнього майбутнього: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Луцьк, 24–26 травня) / уклад. В. О. Савош. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 236 с.
Дисертації	Дикий О. Ю. Методика навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2018. 232 с.
Автореферат и дисертацій	Старовойт С. В. Видавнича діяльність Національної академії наук України у 1918—1933 рр.: автореф. дис. ... канд. іст. наук. Київ, 2003. 20 с.
Електронні ресурси	Наукові публікації і видавнича діяльність НАН України. Київ, 2007. URL: http://www.nas.gov.ua/publications (дата звернення: 19.03.2014). Кот Н. Він учнів вчив у фізиці літати... Пед. роздуми: електронна газ. 2018. № 39. С. 3–4. URL: http://vippo.org.ua/newspaper.php?id=51

Зразок подання формул

Систематизація і узагальнення отриманих даних та їх статистична обробка проводилась за t критерієм Стьюдента. Статистичну достовірність відмінностей визначають за формулою:

$$t = \frac{Ma - Mb}{S} \quad (2.1.);$$

де: t - статистична достовірність відмінностей;

Ma - середній показник до експерименту;

Mb - середній показник після експерименту;

S - помилка середньої величини.

$$S = \partial \sqrt{\frac{na + nb}{na - nb}} \quad (2.2.);$$

де: ∂ - середнє квадратичне відхилення;

na - кількість досліджуваних до експерименту;

nb - кількість досліджень після корекції.

$$\partial = \sqrt{\frac{\sum(\chi - Ma)^2 - \sum(\chi - Mb)^2}{na + nb - 2}} \quad (2.3.);$$

де: ∂ - середнє квадратичне відхилення;

χ - результат окремого вимірювання;

Ma - середній показник до експерименту;

Mb - середній показник після експерименту;

na - кількість досліджень до корекції;

nb - кількість досліджень після корекції;

\sum - сума

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ДОДАТКІВ

ДОДАТОК А

МСК та його оцінка в нетренованих здорових людей

(за В.Л. Карпманом та спів.)

Стать	Вік	МСК (мл / хв. / кг)				
		Дуже високе	Високе	Середнє	Низьке	Дуже низьке
Чоловіки	< 25	>55	49-54	39-48	33-38	<33
	25-34	>52	45-52	38-44	32-37	<32
	35-44	>50	43-50	36-42	30-35	<30
	45-54	>47	40-47	32-39	27-31	<27
	55-64	>45	37-45	29-36	23-28	<23
	> 64	>43	33-43	27-32	20-26	<20
Жінки	< 20	>44	38-44	31-37	24-30	<24
	20-29	>41	36-41	30-35	23-29	<23
	30-39	>39	35-39	28-34	22-27	<22
	40-49	>36	31-36	25-30	20-24	<20
	50-59	>34	29-34	23-28	18-22	<18
	> 59	>32	27-32	21-26	16-20	<16

Загальні критерії оцінювання магістерської роботи

Магістерська робота автора має продемонструвати: вміння логічно та аргументовано викладати матеріал, коректно використовувати статистичні та математичні методи для аналізу проблем; опанувати сучасні методи наукового дослідження, навички робити власні узагальнення і висновки та вміння працювати з літературними джерелами.

Критеріями оцінювання є:

- чіткість, повнота та послідовність розкриття кожного питання плану;
- науковість стилю викладання;
- відсутність орфографічних і синтаксичних помилок;
- правильне оформлення роботи відповідно державних стандартів (при значних відхиленнях від встановлених вимог робота може бути взагалі не допущена до захисту або це суттєво вплине на загальну оцінку).

Магістерська робота повинна бути написана державною літературною мовою, без зловживань: науковими термінами (які транслітеровані з іноземних мов); цитатами, запозиченими із статей, монографій, підручників та з мережі Інтернет. Вона не повинна мати компілятивний характер.

Магістерська робота з ознаками плагіату рішенням Екзаменаційної комісії знімається з розгляду, виставляється незадовільна оцінка, а захист нової (на іншу тему) можливий не раніше ніж через рік.

Оцінюючи магістерську роботу, комісія враховує не лише якість самого наукового дослідження, його наукову новизну, практичну значимість, вміння захистити сформульовані положення та висновки, а й відповідність оформлення встановленим вимогам.

Оцінюється магістерська робота за стобальною шкалою. Рішення щодо підсумкової оцінки приймається більшістю голосів членів екзаменаційної комісії за результатами публічного захисту з урахуванням оцінок наукового керівника та рецензента.

Магістрант, який не захистив у затверджений строк магістерську роботу, має право на повторну атестацію в наступний термін роботи екзаменаційної комісії протягом трьох років після закінчення університету. У випадку, коли захист магістерської роботи визнається незадовільним, ЕК встановлює, чи може магістрант подавати на повторний захист ту саму роботу з доопрацюванням, чи він повинен підготувати магістерську роботу за новою темою. Випускникам, які захистили магістерські роботи на «відмінно», отримали дипломи із відзнакою та проявили схильність до НДР, екзаменаційна комісія може дати рекомендацію для подальшого вступу до аспірантури.

ВІГУК І РЕЦЕНЗІЯ НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ

Магістерська робота, допущена завідувачем кафедри до захисту, направляється на *рецензію*. Склад рецензентів затверджує декан факультету за поданням завідувача кафедри. Крім рецензії, обов'язковим додатком до роботи є *відгук наукового керівника*.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА повинен мати оцінку актуальності запропонованої теми, основні дані стосовно повноти і завершеності досліджень, напрями впровадження отриманих результатів, обсяг і якість самостійно виконаної студентом роботи, його рівня науково-теоретичної підготовки. Керівник оцінює вміння студента логічно мислити, організовувати свою роботу, сформованість умінь та навичок роботи з науковою літературою та проведення теоретичних і експериментальних досліджень, робити висновки з отриманих результатів. Поряд із зазначенням позитивних моментів дипломної роботи необхідно вказати і на хиби. Відгук завершується тим, що керівник визначає відповідність роботи всім вимогам, які є обов'язковими для цього рівня наукових досліджень і оцінює роботу. У кінці відзиву ставиться підпис наукового керівника.

У РЕЦЕНЗІЇ на роботу також визначається її актуальність, наукова новизна, повнота та ґрунтовність викладу, науковий рівень проведених досліджень, аргументованість висновків і пропозицій, можливість їх практичного впровадження. Рецензент повинен звернути увагу на відповідність отриманих результатів меті та завданням дипломної роботи, відзначає її позитивні та негативні сторони. Рецензент оцінює магістерську роботу та пропонує конкретну оцінку.

Магістрант має отримати **зовнішню рецензію** на свою магістерську роботу. Рецензентами можуть бути науково-педагогічні керівники, які працюють в інших ЗВО, або фахівці, які працюють на підприємствах, в організаціях у тій галузі, якої стосується тема магістерської роботи, мати вищу фізкультурну освіту (прикласти завірену копію диплома).

Рецензія має бути засвідчена печаткою. Підпис рецензента має супроводжуватись розшифровкою його прізвища, ім'я, по-батькові, зазначенням

місця роботи, посади, наукового ступеня, вченого звання, а також має бути засвідчений печаткою.

Відгук і рецензія додаються до оформленої роботи і разом з нею подаються до ЕК не пізніше, ніж за один день до захисту.

Виконавець повинен ознайомитися з відгуком та рецензією на роботу, проаналізувати їх та підготувати відповіді на зауваження. Екзаменаційній комісії можуть подаватися й інші матеріали, що характеризують наукову і практичну цінність дипломної (магістерської) роботи і друковані праці, документи, що вказують на практичне застосування роботи, зразки матеріалів тощо.

ПАМ'ЯТКА

Як готуватися до публічного виступу на захисті роботи?

1. Добре продумати тему виступу; заздалегідь підготувати матеріал, з яким виступати.
2. З'ясувати мету і об'єкт мовлення: бажання проінформувати чи переконати їх у чомусь, спонукати до якоїсь дії чи розважити.
3. Основа виступу - план. Згрупувати інформаційні матеріали відповідно до плану виступу.
4. Опрацювати інформацію, дбати про композицію виступу (загальноприйнята композиція - вступ, основна частина, висновок).
5. Розвивати думку в своєму виступі можна по-різному, а саме: пояснювати, описувати, розповідати, доводити. Добирати відповідні мовні засоби, притаманні для обраних стилю і типу мовлення.
6. Написати (надрукувати) повний текст виступу і кілька разів прочитати його.
7. Прочитати свій виступ удома комусь із рідних або друзям. Це допомагає уточнити зміст, знайти потрібні слова і необхідний тон, інтонацію.
8. Якщо виступ буде супроводжувати електронна презентація, необхідно *узгодити* зміст слайдів з текстом доповіді.
9. За наявності публікацій за темою роботи, вони повинні бути представлені на спеціально обладнаному стенді під час захисту.