

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, А. В. Сватсьєв, Д. А. Міфтахутдінова

ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

Методичні рекомендації
до виконання курсової роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»



**Запоріжжя
2025**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, А. В. Свасьєв, Д. А. Міфтахутдінова

ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

Методичні рекомендації
до виконання курсової роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»

Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол № 10 від 29.04.2025 р.

Запоріжжя
2025

Теорія спортивного тренування з основами методик: методичні рекомендації до виконання курсової роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / уклад.: Т. В. Воронкова, А. В. Симонік, А. В. Сватсьєв, Д. А. Міфтахутдінова. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 79 с.

У виданні викладено основні вимоги до написання, оформлення та захисту курсової роботи з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик». Надано поради щодо вибору теми й організації наукового дослідження; вказівки щодо опрацювання наукової літератури та структурування роботи, доповнені достатньою кількістю необхідних зразків і пояснень; запропоновано алгоритм реалізації дослідження; визначено вимоги до оформлення тексту відповідно до чинних стандартів; охарактеризовано процедуру захисту курсової роботи та критерії її оцінювання.

Видання допоможе автору курсової роботи уникнути типових помилок, успішно провести наукове дослідження та підготуватися до його публічного захисту.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

Рецензент

Р. В. Клопов, д-р педагогічних наук, проф. кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

М. В. Маліков, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

© Воронкова Т. В., Симонік А. В., Сватсьєв А. В., Міфтахутдінова Д. А., 2025

© ЗНУ, 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Організація наукових досліджень	7
1.1 Специфіка наукових досліджень і загальні засади їх організації...	8
1.2 Понятійно-категоріальний апарат наукового дослідження.....	12
2 Курсова робота з теорії спортивного тренування з основами методик як самостійне наукове дослідження.....	15
2.1 Мета та завдання курсової роботи.....	15
2.2 Алгоритм написання курсової роботи.....	17
2.3 Захист і критерії оцінювання курсової роботи.....	24
3 Вимоги до структури та оформлення курсової роботи.....	29
3.1 Вимоги до структури курсової роботи.....	29
3.1.1 Загальна структура курсової роботи.....	29
3.1.2 Структура вступної частини курсової роботи.....	29
3.1.3 Структура основної частини курсової роботи.....	30
3.2 Вимоги до оформлення тексту курсової роботи.....	37
3.3 Вимоги до мовно-стилістичного оформлення курсової роботи....	44
3.4 Загальні правила цитування та посилання на використані джерела.....	46
4 Академічна доброчесність	48
5 Типові помилки автора курсової роботи.....	50
Короткий словник-довідник науковця-початківця.....	51
Список використаних джерел	54
Додаток А Орієнтовна тематика курсових робіт із дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик».....	56
Додаток Б Зразок оформлення титульного аркуша курсової роботи.....	58
Додаток В Зразок оформлення змісту.....	59
Додаток Г Зразок оформлення вступу.....	60
Додаток Д Зразок оформлення анкети.....	61
Додаток Е Зразок оформлення висновків.....	64
Додаток Ж Приклади оформлення бібліографічного опису в списку використаних джерел.....	66
Додаток И Зразок оформлення додатків	71
Додаток К Мовні засоби наукового стилю.....	72

ВСТУП

Дисципліна «Теорія спортивного тренування з основами методик» є одним із базових освітніх компонентів у структурно-логічній схемі підготовки студентів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Її засвоєння закладає теоретико-методичне підґрунтя для виконання передбаченої навчальним планом курсової роботи.

Згідно з Положенням про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті курсова робота є індивідуальним навчально-науковим дослідженням, що передбачає виконання конкретних завдань, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно під керівництвом науково-педагогічного працівника на основі знань і умінь, набутих із навчальної дисципліни.

Виконання курсової роботи носить самостійний пошуково-творчий характер і передусім спрямовано на формування у студентів вміння проводити наукові дослідження, навичок творчої самостійної роботи; оволодіння загальнонауковими і спеціальними методами сучасних наукових досліджень; поглиблене вивчення будь-якого ключового питання або теми дисципліни. У ході її виконання здобувачі освіти мають виявити вміння застосовувати теоретичні знання на практиці, ставити та вирішувати пізнавальні завдання, а також продемонструвати знання основних принципів методології та організації наукового дослідження, правил оформлення його результатів.

Написання курсової роботи є відповідальним процесом, що вимагає від здобувачів освіти ґрунтовних знань із предмета, умінь критично оцінювати використані джерела, здійснювати самостійні наукові дослідження, вивчати й узагальнювати досвід провідних науковців і тренерів, оцінювати ефективність методів і засобів тренувального процесу з метою використання найбільш результативних із них у своїй майбутній професійній діяльності.

Курсова робота спрямована на поглиблення знань і детальне самостійне дослідження окремих важливих проблем і аспектів дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик»; формування здатності студента самостійно осмислити фахову проблему, творчо й критично її дослідити; вироблення вміння збирати, критично аналізувати й систематизувати літературні джерела, формулювати висновки й рекомендації з предмета дослідження, а також виховання культури оформлення наукових праць, що може знадобитися в майбутній практичній діяльності. Відтак виконання курсової роботи передбачає досягнення одночасно як навчальної, так і дослідницької мети, оскільки автор, з одного боку, повинен продемонструвати повноту засвоєння програмного матеріалу з дисципліни, широту ознайомлення з літературою з певної проблеми, а з іншого боку – виявити вміння аналізувати конкретні науково-методичні факти, узагальнювати їх, робити обґрунтовані та правильні висновки, тобто здобувати нові знання.

Тематика курсових робіт з теорії спортивного тренування з основами методик відповідає завданням навчальної дисципліни і тісно пов'язана з практичними фаховими потребами. Курсова робота виконується з метою закріплення, поглиблення та узагальнення знань, засвоєних здобувачами вищої освіти під час опанування курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик», та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання. У курсовій роботі дослідженню підлягає окрема вузька проблема, яка не одержала повного висвітлення в науковій літературі або була досліджена на іншому матеріалі. Недостатня вивченість проблеми і забезпечує її актуальність, а також надає студентові можливість самостійного пошуку.

Мета курсової роботи з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» полягає в ознайомленні з методами, які були напрацьовані іншими дослідниками в галузі фізичної культури і спорту, у систематизації, закріпленні та розширенні знань і вмінь застосовувати їх для аналізу емпіричного матеріалу. Одним з її основних завдань є набуття вміння реалізовувати результати дослідження шляхом розробки практичного матеріалу відповідно до теми курсової роботи.

Завдання курсової роботи:

- забезпечити закріплення, поглиблення та практичне застосування знань, набутих студентами під час вивчення дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик»;
- спрямувати самостійну роботу студентів з опрацювання та аналізу фахової літератури;
- сформувати навички пошуку необхідних джерел і матеріалів для виконання самостійної навчально-наукової роботи з елементами дослідження;
- сформувати у студентів уміння чітко, послідовно і грамотно викладати в письмовій формі зміст і результати проведеного дослідження, робити узагальнення і висновки;
- сформувати у здобувачів освіти дослідницькі вміння у процесі самостійної роботи над конкретною темою (проблемою).

У результаті написання наукової роботи студент повинен

Знати:

- основні засади планування наукової роботи;
- правила проведення наукових досліджень;
- вимоги до структурування та змістового наповнення структурних складових курсової роботи;
- базові вимоги до оформлення результатів наукових досліджень.

Уміти:

- збирати, систематизувати й аналізувати теоретичний та практичний матеріал з теорії спортивного тренування з основами методик;
- обґрунтувати власні висновки, стисло та чітко їх формулювати;
- оформлювати роботу відповідно до визначених вимог.

У виданні особливу увагу акцентовано на необхідності дотримання

наукового стилю мови, який є характерним для об'єктивного дослідження, оформлення результатів наукових пошуків здобувачів освіти. Наголошено на важливості чіткого дотримання порядку проведення наукового дослідження, на необхідності стислого, логічного й аргументованого викладу його змісту та результатів.

Надано чіткі рекомендації щодо розробки практичної частини курсової роботи з теорії спортивного тренування з основами методик.

Особливу увагу приділено академічній доброчесності як сукупності етичних принципів і правил, визначених законами України у сфері освіти, якими мають керуватися здобувачі освіти під час навчання та оприлюднення результатів своїх наукових досліджень.

Структурно навчально-методичне видання включає такі основні розділи: «Організація наукових досліджень», «Курсова робота з теорії спортивного тренування з основами методик як самостійне наукове дослідження», «Вимоги до структури та оформлення курсової роботи», «Академічна доброчесність», «Типові помилки автора курсової роботи». Всі необхідні зразки оформлення основних елементів курсової роботи подано в додатках. Такий розподіл матеріалу покликаний допомогти студенту як науковцю-початківцю зорієнтуватися в усіх етапах організації процесу написання курсової роботи, правильно розподілити свій час, спланувати його, глибоко і своєчасно розробити обрану тему й оволодіти первинними навичками проведення сучасних наукових досліджень.

1 ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1.2 Специфіка наукових досліджень і загальні засади їх організації

Наукова робота є важливим складником професійної підготовки майбутніх тренерів. Вона, з одного боку, дає змогу студентів реалізувати на практиці знання та навички, набуті під час вивчення фахових дисциплін, а з іншого – зорієнтована на власний науковий пошук. Наукова робота виконується для того, щоб у кінцевому підсумку в обраній галузі здобути нові знання. Від самого початку акцентуємо увагу: здобути нові знання! Відтак застерігаємо від помилкового уявлення про курсову роботу як про твір компілятивний, зітканий із чужих думок. Курсова робота є першою серйозною науковою розвідкою здобувача освіти.

Наукове дослідження являє собою пізнавальний процес. Він спрямований на вивчення певного об'єкта з метою виявлення його сутнісних характеристик і закономірностей з метою їх раціонального використання у практичній діяльності. Очевидно, що дослідження, як і будь-який інший процес, являє собою сукупність послідовних дій, орієнтованих на досягнення певної мети.

У загальних рисах логічна послідовність наукового дослідження визначається наявністю двох рівнів пізнання – емпіричного й теоретичного – і є такою:

- усвідомлення студентом потреби в знаннях;
- збір фактів про предмет зацікавлення та їх осмислення;
- напрацювання практичних рекомендацій.

Виокремлюють такі етапи наукового дослідження:

1. *Вибір теми.* Вибір теми курсової роботи – одне із відповідальних і складних завдань, від правильного вирішення якого значною мірою залежить успіх роботи. Кількість тем, які потрібно розробляти як практично, так і теоретично, величезна. Тому знання окремих загальних положень і дотримання рекомендацій може значно полегшити здобувачеві освіти вибір відповідної теми.

Важливим критерієм правильності вибору теми слугує актуальність (теоретична й практична), що своєю чергою передбачає подальше застосування одержаних результатів в практиці фізичної культури і спорту.

Ознаками актуальності теми є:

- загальний інтерес з боку вчених, педагогів, тренерів до проблеми;
- наявність практичної потреби в розробці питання на сучасному етапі;
- потреба розробки теми з огляду на місцеві кліматичні та інші умови.

На сучасному етапі особливе значення мають дослідження засобів і методів фізичної культури і спорту. Існує також потреба в розробці питань техніки виконання різних видів вправ.

У перспективі велику допомогу можуть надавати сучасні інформаційні технології.

Спеціального наукового обґрунтування потребує організація та

методика проведення тренувального заняття:

- зміст заняття та його окремих частин, планування послідовності вивчення вправ з урахуванням можливостей перенесення ефекту (позитивного, негативного) від оволодіння однією вправою на іншу – наступну;
- регулювання навантаження й відпочинку в процесі тренувального заняття з врахуванням межі можливих навантажень;
- вплив уваги й пам'яті на процес вивчення нових вправ протягом усього заняття;
- взаємини між тренером і спортсменами в процесі заняття, диференційований та індивідуальний підхід тренера до спортсменів;
- система домашніх завдань та їх ефективність.

Правильний вибір теми курсової роботи, її успішне виконання забезпечує відповідна матеріально-технічна й експериментальна база для проведення досліджень, основу якої становить насамперед необхідна література з теми, науково-дослідна апаратура, комп'ютери, місце проведення досліджень і відповідний контингент осіб, що беруть участь в експерименті.

При виборі теми треба чітко уявляти її межі. Успішний результат виконаного дослідження залежить не від кількості розглядуваних питань, а від ґрунтовності та глибини їхнього аналізу (розкриття).

Більш об'ємна тема для студента може бути непосильною, оскільки вимагає певного досвіду ведення науково-дослідної роботи та затрат часу.

Визначення об'єкта і предмета дослідження. Об'єктом сфери фізичної культури і спорту є навчально-тренувальний процес, його навчально-організаційний, управлінський та тренувальний аспекти.

Об'єкт дослідження повинен бути чітко окреслений, щоб можна було прослідкувати коло об'єктивної реальності, до складу якого входить і предмет в ролі важливого елемента при безпосередньому взаємозв'язку з іншими складовими цього об'єкта.

Предметом дослідження є те, що знаходиться в межах об'єкта і вимагає наукового пояснення. Він визначає аспект розгляду, дає уявлення про зміст розгляду об'єкта дослідження, про те, які нові відношення, властивості, аспекти та функції об'єкта розкриваються.

Це може бути прогнозування, удосконалення й розвиток навчально-тренувального процесу; форми і методи педагогічної діяльності; діагностика навчально-тренувального процесу; шляхи, умови, чинники вдосконалення процесу тренування.

Зі сказаного ви ще впливає, що об'єктом виступає те, що досліджується, а предметом – те, що в цьому об'єкті має наукове пояснення. А тому предмет дослідження визначає і тему дослідження.

Наведемо приклад: Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних здібностей спортсменок, що займаються фігурним катанням на роликів ковзанах.

Предмет дослідження – комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликів ковзанах.

2. *Постановка мети та конкретних завдань дослідження.* Мета дослідження має бути пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом досягнення. Вона є визначенням авторської стратегії в одержанні нових знань про об'єкт і предмет дослідження.

Мета роботи – це сукупний кінцевий її результат, це те, чого ми хочемо досягти. Але досягається вона поетапним виконанням певних завдань, які чітко визначають етапи наукового пошуку.

Передусім формулюють *завдання*, пов'язані із виявленням найсуттєвіших ознак і внутрішньої структури об'єкта дослідження. Це звичайно робиться у формі перерахування (*вивчити.., описати.., здійснити.., розкрити.., встановити.., з'ясувати..* тощо). Весь комплекс завдань – це алгоритм конкретної програми дій дослідника. Відтак завдання потрібно не лише правильно й чітко сформулювати, а й поставити їх у певному порядку.

Наприклад, мета дослідження: розробка комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, та експериментальна перевірка їх ефективності.

Визначивши мету курсової роботи, потрібно окреслити завдання, що потребують вирішення в процесі дослідження.

Наприклад:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо питання розвитку координаційних здібностей у фігурному катанні на роликових ковзанах.

2. Виявити особливості розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

3. Розробити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 0-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, та експериментально перевірити їх ефективність.

3. *Методи проведення дослідження.* Дуже важливим етапом наукового дослідження є вибір методів дослідження, тобто інструментів для отримання фактичного матеріалу.

У найбільш загальному розумінні метод – це шлях, необхідна умова і спосіб реалізації поставленої мети й завдань дослідження. Він відповідає на питання: як пізнавати?

Методи наукового пізнання прийнято розподіляти на загальні та спеціальні.

Загальні методи наукового пізнання звичайно становлять три великі групи:

1) методи емпіричного дослідження (спостереження, порівняння, експеримент);

2) методи теоретичного дослідження (хід думки від абстрактного до конкретного тощо);

3) методи, застосовувані як на емпіричному, так і на теоретичному рівнях дослідження (абстрагування, аналіз і синтез, індукція та дедукція тощо).

Спеціальні методи наукового дослідження є способом пізнання об'єктивної реальності, вони розподіляються за галузями знань. У сфері фізичної культури і спорту такими є морфологічні та психофізіологічні методи

дослідження, методи виховання рухових якостей, хронометрування, методи оцінки ефективності навчально-тренувального процесу тощо.

Зрозуміло, що для кожного дослідження вони будуть своїми, специфічними, такими, що найбільш повно реалізують поставлену мету та завдання.

У методах дослідження подається перелік застосованих методів для досягнення поставленої в курсовій роботі мети. Перераховувати їх треба не відірвано від змісту роботи, а коротко та змістовно визначаючи, що саме досліджувалося тим чи іншим методом.

4. *Розробка наукової гіпотези.* Знання предмета дослідження дозволяє розробити наукову гіпотезу, передбачити важливий шлях вирішення поставлених завдань, а також можливі результати вивчення досліджуваного явища і теоретичне пояснення фактів.

Джерелами розробки гіпотези може бути узагальнення тренувального досвіду, аналіз наукових фактів і подальший розвиток наукових теорій. Будь-яка гіпотеза повинна розглядатися насамперед як вихідне положення для дослідження, яке може підтвердитися чи не підтвердитися. Загальним для гіпотез є те, що всі вони будуються і перевіряються на значному за обсягом фактичному матеріалі.

5. *Опис процесу дослідження.* Розвиток галузі фізичної культури і спорту багато в чому залежить від рівня розвитку таких наук, як педагогіка, психологія, соціологія, фізіологія, біологія, математика, інформатика тощо. Відтак у дослідженнях проблем фізичного виховання і спорту широко використовуються різні методи наукового пізнання з інших галузей науки і техніки. З одного боку, це явище можна вважати позитивним, оскільки це дає змогу вивчити досліджувані питання в комплексі, а з іншого боку – широкий спектр різних методів перешкоджає вибору найбільш відповідних із них для конкретного дослідження. У цьому випадку основним орієнтиром для вибору методів дослідження мають слугувати поставлені завдання. Саме на них необхідно орієнтуватися при виборі способів їх рішення.

У дослідженнях навчально-виховного і тренувального процесу фізіологічна і педагогічна діяльність вивчається з метою розкриття його закономірностей. Відтак у цих дослідженнях широко використовуються методи педагогічних досліджень.

Загалом у практиці проведення досліджень, спрямованих на вирішення завдань спортивного тренування, найбільше розповсюдження отримали такі методи:

- ❖ Аналіз науково-методичною літератури.
- ❖ Анкетування.
- ❖ Педагогічне спостереження.
- ❖ Тестування.
- ❖ Хронометраж.
- ❖ Експертна оцінка.
- ❖ Педагогічний експеримент.
- ❖ Методи оцінювання фізичного стану.

❖ **Методи математичної статистики.**

Аналіз науково-методичною літератури – цей метод дослідження спрямований на визначення актуальності дослідження та ступеня його розробленості вченими.

Анкетування – метод дослідження, в якому використовується спеціально-оформлений перелік питань для збору результатів опитування респондентів.

Педагогічне спостереження – цілеспрямоване планомірне сприйняття й аналіз навчально-тренувального процесу та його оцінка на основі заздалегідь розробленого плану.

Тестування. Застосовується для визначення відповідності предмета випробування заданим специфікаціям.

Хронометраж. Хронометраж у спорті – процес вимірювання часу, необхідного спортсмену або команді для виконання певної дії, змагання чи етапу. Він використовується для фіксації результатів, встановлення рекордів і визначення переможців у видах спорту. Сучасний спортивний хронометраж забезпечує високу точність, доходючи до тисячі часток секунди.

Експертна оцінка. Експертна оцінка у спорті – метод оцінювання виступів спортсменів або команд, що ґрунтується на суб'єктивному аналізі фахівців (суддів, тренерів, аналітиків). Вона використовується у видах спорту, де результат не можна виміряти лише часом, відстанню чи кількістю балів, а необхідно оцінити технічне виконання, артистичність або складність елементів.

Основні аспекти експертної оцінки:

Об'єктивні критерії – технічні параметри, що мають чіткі стандарти (наприклад, висота стрибка, кут виконання елемента).

Суб'єктивні критерії – естетичність, артистичність, оригінальність (важливо у фігурному катанні, художній гімнастиці тощо).

Шкала оцінювання – використання системи балів, коефіцієнтів або суддівських оцінок.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент у спорті – науково обґрунтований метод дослідження, який застосовується для перевірки ефективності нових методик тренування, засобів підготовки спортсменів, навчальних програм або підходів до фізичного виховання.

Методи математичної статистики. Методи математичної статистики у спорті застосовуються для обробки, аналізу та інтерпретації числових даних, отриманих у процесі тренувань, змагань і наукових досліджень. Вони допомагають оцінювати фізичну підготовленість спортсменів та ефективність тренувальних програм, прогнозувати результати.

Основні методи математичної статистики у спорті:

Методи збору даних:

❖ вимірювання фізичних параметрів (час, відстань, частота серцевих скорочень тощо);

❖ опитування та анкетування спортсменів і тренерів.

Методи аналізу та обробки даних:

❖ обчислення середніх величин – для визначення середнього рівня показників у групі спортсменів;

- ❖ дисперсійний аналіз – оцінка варіативності показників;
- ❖ кореляційний аналіз – визначення зв'язків між різними параметрами (наприклад, між швидкістю бігу та частотою серцевих скорочень);
- ❖ регресійний аналіз – прогнозування майбутніх результатів на основі існуючих даних.

Методи перевірки гіпотез:

- ❖ критерії значущості (t-критерій Ст'юдента, критерій χ^2 , F-критерій Фішера) – оцінка достовірності відмінностей між групами;
- ❖ тестування нормальності розподілу – визначення, чи відповідають показники спортсменів нормальному розподілу.

Методи прогнозування та моделювання:

- ❖ статистичні моделі для прогнозування спортивних досягнень;
- ❖ багатофакторний аналіз – урахування кількох змінних для оптимізації тренувального процесу.
- ❖ *Візуалізація даних:* використання графіків, діаграм, таблиць для наочного представлення результатів.

Математична статистика дозволяє тренерам і науковцям приймати обґрунтовані рішення щодо підготовки спортсменів, аналізу їхніх можливостей та розробки стратегій для досягнення високих результатів.

6. Формулювання висновків та оцінка отриманих результатів.

Заключним етапом наукового дослідження є висновки – тезисні викладки наукових і практичних результатів курсової роботи. Вони мають відображати найважливіші результати наукового дослідження здобувача вищої освіти й відповідати окресленим у вступі завданням.

Варто використовувати такі лексичні засоби узагальнення (*тож..., отже..., можна констатувати, що..., аналіз результатів дослідження дав можливість з'ясувати..., узагальнення результатів дослідження... дозволяє... тощо*).

7. Оформлення роботи. Курсова робота має бути написана грамотно, з дотриманням усіх принципів наукового стилю, чинних норм українського правопису, оформлена технічно з дотриманням вимог державних стандартів.

Технічне оформлення курсової роботи здійснюється з використанням сучасних програмних засобів (текстових редакторів, графічних програм тощо).

1.3 Понятійно-категоріальний апарат наукового дослідження

Перш ніж приступити до виконання курсової роботи, здобувачам освіти необхідно актуалізувати свої знання, пригадавши визначення основних наукових термінів і понять.

До базового понятійно-категоріального апарату наукового дослідження належать переважно такі стереотипні наукові терміни, як наукова проблема, завдання, методика дослідження, наукова новизна, практичне значення дослідження.

Наукова проблема – питання, що потребує наукового вирішення;

завдання для пошуку невідомого; сукупність нових діалектично складних теоретичних або практичних питань, які суперечать існуючим знанням або прикладним методикам у конкретній науці і потребують вирішення за допомогою наукових досліджень.

Проблема дослідження завжди пов'язана з вивченням специфіки внутрішньої організації об'єкта і предмета дослідження, з виявленням їх системних зв'язків, розробкою їх основних і другорядних ознак. У конкретній роботі наукова проблема практично обмежується комплексом теоретичних питань, пов'язаних передусім із метою дослідження; іншими словами, основна мета дослідження полягає в розв'язанні певної наукової проблеми.

Актуальність дослідження – ступінь важливості та своєчасності вивчення і розв'язання певної досліджуваної проблем, її значущість для науки і практики або суспільства загалом. Актуальність дослідження конкретної наукової проблеми зумовлюється практичними завданнями певної галузі науки, необхідністю розширення сучасних уявлень про певні процеси чи явища, недостатнім рівнем розробленості окремих аспектів наукової проблеми.

Тема дослідження – частина наукової проблеми, яка охоплює одне або декілька питань дослідження. Тема — це не просто назва курсової роботи, а намічений результат дослідження, який спрямований на вирішення конкретного питання. Тема дослідження конкретизує напрям дослідної роботи у вивченні процесів або явищ, обраних для дослідження певного аспекту проблеми. Основними вимогами до теми курсової роботи є конкретність, узгодженість з об'єктом і предметом дослідження.

Об'єкт дослідження – це внутрішньо структурована сукупність споріднених елементів як частини матеріального чи духовного світу, яка є предметом теоретичного або практичного дослідження. Об'єкт дослідження становить цілісний комплекс елементів об'єктивної реальності чи знань про неї, на який спрямовано науковий пошук.

Предмет дослідження – це окремі сторони, властивості та відношення об'єкта, той аспект проблеми, що розглядається відповідно до певної мети як у теоретичному, так і в практичному плані.

В об'єкті дослідження відображається загальна сфера наукового пошуку, у предметі дослідження чітко визначається явище, етап або процес, які мають розглядатися в курсовій роботі.

Визначення предмета дослідження варто розуміти як конкретизацію параметрів певного «ракурсу» наукового пошуку основних компонентів об'єкта дослідження.

Об'єкт – це явище, що породжує проблему й тому обране для вивчення.

Предмет – це те, що міститься в межах об'єкта. Об'єкт і предмет дослідження співвідносяться між собою як загальне і часткове. В об'єкті виділяється та його частина, котра є предметом вивчення. Саме на нього і спрямовується основна увага, саме предмет дослідження визначає тему курсової роботи.

Мета дослідження – усвідомлений образ очікуваного результату, на

досягнення якого спрямована діяльність науковця. Мета дослідження полягає у вирішенні наукової проблеми шляхом удосконалення обраної сфери діяльності конкретного об'єкта.

Мета дослідження є визначенням авторської стратегії здобуття нових знань про об'єкт і предмет дослідження.

Мета формулюється лаконічно, вона повинна точно відображати те основне, що намагається зробити дослідник, і конкретизується та розвивається в завданнях дослідження.

Завдання дослідження – сукупність шляхів та засобів, які необхідні для отримання запланованого результату, що визначений метою курсової роботи.

Завдання дослідження конкретизують мету і чітко визначають етапи наукового пошуку для її досягнення. Передусім формуються завдання, пов'язані з виявленням найсуттєвіших ознак і внутрішньої структури об'єкта дослідження.

Увесь комплекс завдань курсової роботи являє собою алгоритм конкретної програми дослідження, зумовлений логікою етапів наукового пошуку.

Методика дослідження – це комплекс конкретних методів, зорієнтованих на отримання нового наукового знання, його окремих етапів і на визначення параметрів методичного забезпечення дослідження, його теоретичних і практичних завдань.

Наукова новизна дослідження – це короткий виклад наукових положень, запропонованих особисто автором. Акцентовання уваги на відмінності отриманих результатів від уже відомих.

Практичне значення дослідження – це підтвердження життєздатності результатів дослідження, можливість їх упровадження у практику. Навіть найкраща теорія залишиться тільки загальним міркуванням, якщо не буде випробувана та реалізована на практиці.

2 КУРСОВА РОБОТА З ТЕОРІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК ЯК САМОСТІЙНЕ НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Мета та завдання курсової роботи

Навчальним планом підготовки здобувачів освіти, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт» першого (бакалаврського) рівня, передбачено виконання курсової роботи з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик».

Курсова робота – вид самостійної навчально-наукової роботи з елементами дослідження, що виконується студентами закладів вищої освіти протягом семестру з метою закріплення, поглиблення й узагальнення набутих знань із дисципліни та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Студенти набувають досвіду наукової роботи завдяки формуванню практичних навичок із пошуку інформації за темою дослідження; опрацюванню науково-методичної літератури; розвитку критичного мислення, умінь аналізу, синтезу, узагальнення, зіставлення різних точок зору при дослідженні наукової проблеми та формулюванні висновків.

Курсова робота з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» являє собою вид самостійної навчально-наукової роботи з елементами дослідження проблем спортивного тренування, ефективності застосовуваних у тренувальному процесі методів і засобів.

Метою виконання курсової роботи є поглиблення знань студентів з актуальних проблем методики спортивного тренування; систематизація і розширення теоретичних знань із навчальної дисципліни; розвиток умінь самостійно й критично опрацьовувати наукові джерела, переосмислювати й узагальнювати отриману інформацію; формування дослідницьких умінь; стимулювання здатності до самостійного наукового пошуку; розвиток уміння аналізувати передовий практичний досвід з проблеми дослідження та узагальнювати власні спостереження; формування уміння практичної реалізації результатів дослідження; розвиток навичок доповідача в процесі захисту курсової роботи.

Робота має базуватися на самостійно дібраному матеріалі, підкріпленому відомими науковими положеннями, або по-новому інтерпретованому. Здобувач освіти має навчитися чітко визначати мету й завдання дослідження, відповідно до цього систематизувати й аналізувати матеріал, уміти узагальнювати результати пошуків, обґрунтовано формулювати висновки.

Виклад матеріалу повинен будуватися на засадах логічної послідовності й безперервності. Наступна думка має витікати з попередньої, а остання готувати майбутню. Неприпустимим є нанизування прикладів без їх аналізу.

Тематика курсових робіт, яка пропонується здобувачам освіти, відповідає завданням дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» і тісно пов'язана з практичними потребами формування професійних

компетентностей майбутнього тренера – викладача з обраного виду спорту. Орієнтовну тематику надано в додатку А.

Тематика курсових робіт затверджується на засіданні кафедри фізичної культури і спорту протягом першого місяця навчального семестру. Мета, завдання та порядок виконання курсової роботи, зміст і обсяг окремих її структурних складових, характер вихідних даних, а також інші вимоги визначаються в цьому виданні.

Виконання курсової роботи спрямоване на досягнення таких цілей:

- ґрунтовне закріплення, систематизація та узагальнення програмного матеріалу з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик»;
- формування дослідницьких умінь у процесі самостійної роботи над конкретною темою (проблемою);
- розвиток уміння застосовувати засвоєні знання в конкретній ситуації;
- розвиток уміння теоретично обґрунтувати одержані результати дослідження;
- здатність чітко формулювати й узагальнювати одержані в ході дослідження результати й робити на їх основі висновки;
- розвиток уміння грамотно й технічно правильно оформлювати текст курсової роботи;
- розвиток уміння логічно будувати доповідь, публічно захищати досягнуті результати та обґрунтовувати зроблені висновки.

Курсова робота по суті є першою серйозною науковою розвідкою студента.

Керівництво курсовими роботами здійснюють досвідчені науково-педагогічні працівники кафедри фізичного виховання і спорту.

Відповідно до теми курсової роботи науковий керівник надає консультативну й методичну допомогу студентові щодо алгоритму організації дослідження, змісту, структури та оформлення роботи, підбору матеріалу, а також контролює дотримання здобувачем освіти графіка виконання роботи.

Від керівника здобувач освіти одержує загальні настанови стосовно розробки теми курсової роботи: визначається обсяг матеріалу, який стане предметом дослідження, окреслюється актуальність обраної проблеми, мета й поетапні завдання наукового пошуку, складається попередній план і з'ясовується наявність літератури для реалізації дослідження за темою курсової роботи.

Студент має подати курсову роботу на кафедру у чітко встановлені терміни, що потрібно для її належної перевірки, доопрацювання (у разі необхідності) та організованої підготовки до захисту. Важливим чинником успішного виконання й захисту курсової роботи є співпраця та регулярні консультації студента з науковим керівником, урахування його порад і конструктивних зауважень щодо змісту й оформлення роботи, а також своєчасне усунення виявлених недоліків.

Курсові роботи оцінюються за результатами їх захисту перед комісією до початку семестрового контролю знань у балах за національною та європейською шкалою оцінювання.

2.2 Алгоритм написання курсової роботи

Порядок виконання курсової роботи з дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» включає в себе:

1. *Вибір теми.* Вибір теми – перший крок в написанні курсової роботи. При виборі теми потрібно враховувати рівень засвоєних із дисципліни знань. Також важливо обрати тему, яка є актуальною та становить науковий інтерес.

2. *Пошук та аналіз літератури.* Після вибору теми необхідно спрямувати зусилля на пошук та аналіз наукової літератури. Опрацювання наукової літератури допоможе з'ясувати стан розробленості обраної теми й тим самим убезпечить від повторення давно відомих істин. Основні праці звичайно порекомендує викладач, але важливо і самостійно добирати й аналізувати джерела для максимально повної реалізації дослідження за обраною темою. Збирати матеріал і опрацьовувати літературу необхідно заздалегідь. Це забезпечить достатньо часу на аналіз даних і підготовку тексту курсової роботи.

3. *Формулювання проблеми та мети дослідження.* Після пошуку й ретельного аналізу літератури потрібно окреслити проблему й мету дослідження. Проблема має бути чітко визначена та відповідати обраній темі. Мета дослідження повинна відобразити те, що планується дослідити в курсовій роботі.

4. *Визначення завдань і методів дослідження.* Для досягнення мети дослідження необхідно визначити завдання та методи дослідження. Завдання повинні бути конкретними та пов'язаними з метою дослідження. Методи дослідження потрібно обирати з урахуванням теми й завдань.

5. *Збір та аналіз даних.* Після визначення завдань і методів дослідження переходять до збору й аналізу даних. На цьому етапі важливо дотримуватися наукових принципів збору й аналізу даних і використовувати різні джерела для дослідження теми курсової роботи. Це можуть бути наукові статті, книжкові видання, веб-сайти, інтерв'ю з провідними тренерами тощо.

6. *Формулювання висновків і рекомендацій.* Після аналізу даних потрібно сформулювати висновки та напрацювати рекомендації. Висновки повинні бути чіткими, узгодженими з метою дослідження, а рекомендації – корисними, доцільними та практично значущими.

7. *Написання тексту курсової роботи.* Після проведення дослідження, формулювання висновків і рекомендацій приступають до написання тексту курсової роботи. Курсова робота структурується та оформлюється згідно з вимогами. Важливо дотримуватись правил наукового стилю викладу матеріалів дослідження, чинних правописних норм і вимог ДСТУ, оскільки наявність помилок може вплинути на загальну оцінку курсової роботи.

8. *Оформлення бібліографії та додатків.* Останнім кроком є оформлення бібліографії та додатків. До бібліографічного списку необхідно включити всі використані джерела.

Додатки можуть містити додаткову інформацію на підтвердження висновків і рекомендацій автора курсової роботи.

Після остаточного узгодження чернетки курсової роботи з керівником

можна оформляти чистовий варіант. Перед тим як віддрукувати кінцевий варіант роботи, її необхідно старанно ще раз перевірити:

- уточнити назви розділів, підрозділів, рисунків, таблиць (за наявності), додатків, послідовність розміщення матеріалу;
- звірити наведені дані, обґрунтованість і чіткість формулювань, висновків та рекомендацій, точність зроблених у тексті посилань.

Написання курсової роботи з теорії спортивного тренування – трудомісткий, кропіткий і відповідальний процес. Водночас дотримання при написанні й оформленні курсової роботи вимог і корисних порад допоможе досягти очікуваних результатів та отримати високу оцінку.

Виконання курсової роботи організовується відповідно до графіка, затвердженого кафедрою.

Процес роботи над дослідженням поділяється на три основні етапи:

- ❖ підготовчий;
- ❖ етап роботи над змістом;
- ❖ заключний етап.

Підготовчий етап роботи над курсовою роботою

Цей етап починається з *вибору теми* курсової роботи, її осмислення та обґрунтування. Перевага має надаватися темі, при розробці якої студент зможе виявити максимум творчості та ініціативи. Разом із керівником необхідно визначити межі розкриття обраної теми.

Далі визначаються *об'єкт, предмет і мета дослідження*, виходячи з теми курсової роботи.

Об'єктом дослідження є вся сукупність відношень різних аспектів теорії і практики науки, яка слугує джерелом необхідної для дослідника інформації. Об'єкт дослідження є частиною об'єктивної реальності, яка на даному етапі стає предметом практичної та теоретичної діяльності людини як соціальної істоти (суб'єкта).

Предмет дослідження – це тільки ті суттєві зв'язки та відношення, які підлягають безпосередньому вивченню в роботі, є головними, визначальними для конкретного дослідження. Таким чином, предмет дослідження є вужчим, ніж об'єкт. Предмет дослідження є таким його елементом, який включає сукупність властивостей і відношень об'єкта, опосередкованих людиною (суб'єктом) у процесі дослідження з певною метою в конкретних умовах. Предмет визначає назву роботи, зафіксовану на титульному аркуші. Потрібно вказати, чи є предмет вивчення новим, чи традиційним.

Визначаючи об'єкт, треба знайти відповідь на запитання: що розглядається? Разом з тим предмет визначає аспект розгляду, дає уявлення про зміст розгляду об'єкта дослідження, про те, які нові відношення, властивості, аспекти та функції об'єкта розкриваються. Іншими словами, об'єктом виступає те, що досліджується. А предметом – те, що в цьому об'єкті має наукове пояснення.

Після визначення об'єкта та предмета дослідження студент ставить перед собою *мету дослідження*. Мета викладається лаконічно 1-2 реченнями, в яких

автор доповідає, що саме він розглядатиме в своїй роботі.

Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом його досягнення. Кінцевий результат дослідження передбачає вирішення студентом проблемної ситуації, яка відображає суперечність між типовим станом об'єкта дослідження в реальній практиці та вимогами суспільства до його більш ефективного функціонування.

Кінцевий результат відображає очікуваний від виконання позитивний ефект, який формулюється двоступенево: перша частина – у вигляді суспільної корисності; друга – у вигляді конкретної користі, віднесеної до основного предмета дослідження.

Для реалізації поставленої мети автор визначає *конкретні дослідницькі завдання*. Вони можуть включати такі складові:

- ❖ вирішення певних теоретичних питань, які входять до загальної проблеми дослідження (наприклад, виявлення сутності понять, явищ, процесів, подальше вдосконалення їх вивчення, розробка ознак, рівнів функціонування, критеріїв ефективності, принципів та умов застосування тощо);

- ❖ усебічне (за необхідності й експериментальне) вивчення практики вирішення даної проблеми, виявлення її типового стану, недоліків і труднощів, їх причин, типових особливостей передового досвіду. Таке вивчення дає змогу уточнити, перевірити дані, опубліковані в спеціальних неперіодичних і періодичних виданнях, підняти їх на рівень наукових фактів, обґрунтованих у процесі спеціального дослідження;

- ❖ обґрунтування необхідної системи заходів щодо вирішення даної проблеми;

- ❖ експериментальна перевірка запропонованої системи заходів щодо відповідності її критеріям оптимальності, тобто досягнення максимально важливих у відповідних умовах результатів вирішення цієї проблеми при певних затратах часу і зусиль;

- ❖ розробка методичних рекомендацій та пропозицій щодо використання результатів дослідження у практиці роботи відповідних установ (організацій).

Виконання завдань дослідження неможливе без *ознайомлення з основними літературними джерелами* з теми курсової роботи. З метою повного їх виявлення необхідно використовувати різні джерела пошуку: каталоги й картотеки бібліотеки закладу вищої освіти, а також провідних вітчизняних наукових бібліотек, посібники, виноски і посилання в підручниках, монографіях, словниках тощо, покажчики змісту річних спеціальних періодичних видань.

Під час джерелознавчих пошуків необхідно з'ясувати *стан вивченості обраної теми* на сьогодні, щоб не повторювати в роботі загальновідомих істин, більш конкретно й точно визначити напрями та основні розділи дослідження.

Напрямки пошуку літературних джерел:

- ❖ вивчення списків літератури, на які посилаються автори у джерелах, що вивчаються; цей дає змогу знайти першоджерела будь-яких теорій або оригінальних даних;

- ❖ для розширення обсягу літератури, що вивчається, можна звернутися

до систематичного каталогу, в якому картки вже згруповані згідно зі схемою бібліографічної класифікації відповідної науки;

❖ для ознайомлення з останніми досягненнями науки з будь-якої наукової проблеми необхідно звернутися до реферативних журналів, де, як і в систематичному каталозі, всі роботи згруповано й наведено реферати книг і статей, опублікованих протягом останнього часу.

Пошук, зазвичай, виконується задля написання літературного огляду.

У ході проведення дослідження автор курсової роботи збирає додаткову літературу, яка безпосередньо або опосередковано підтверджує його результати, тому остаточно літературний огляд пишеться в останню чергу, після висновків. Потрібно уникати подачі літературного огляду як сукупності думок фахівців, без жодного їх критичного аналізу.

Робота над текстом курсової роботи.

Другий етап починається з вивчення та конспектування літератури з теми курсової роботи. Вивчення літератури треба розпочинати з праць, де проблема відображається в цілому, а потім переходити до вузьких досліджень. Починати ознайомлення з виданням треба з титульного аркуша, з'ясувавши, де, ким, коли воно було видано. Треба переглянути зміст, який розкриває структуру видання, наповнення його розділів, звернутися до передмови, де окреслено призначення видання, завдання, поставлені в ньому автором.

Читаючи видання, треба уважно стежити за ходом авторської думки, вміти відрізняти головні положення від другорядних. Часто наукові статті складні для сприйняття, тому необхідно їх читати кілька разів, намагаючись виділити головну ідею та аргументи, якими автор її доводить. З'ясовуючи це, треба виписати всі необхідні цитати, цифри, факти, умови, аргументи, якими оперує автор, доводячи основну ідею.

Конспектуючи матеріал, слід постійно брати до уваги тему курсової роботи, щоб виписувати тільки те, що безпосередньо стосується теми дослідження. Виписувати цитати треба на одній стороні окремих аркушів паперу стандартного розміру, що допомагає краще орієнтуватися в накопиченому матеріалі, систематизувати його за аспектами і проблемами. Кожна цитата, приклад, цифровий матеріал мають супроводжуватися точним описом джерела із зазначенням сторінок, на яких опубліковано цей матеріал. Привласнення думок іншого автора без належного оформлення посилання розглядається як грубе порушення наукової етики та кваліфікується як плагіат.

Однак це не означає, що студент зовсім не повинен брати до уваги праці інших авторів: чим ширше і різноманітніше коло використаних джерел, тим вищою є теоретична та практична цінність дослідження.

Після конспектування матеріалу необхідно перечитати його знову, щоб отримати цілісне уявлення про предмет вивчення. Щоб зібрати матеріал з одного питання разом, можна розрізати ті конспекти, де розглянуто кілька питань з теми дослідження.

Правильно й логічно структурована курсова робота є запорукою успіху розкриття теми.

Попередній план роботи треба обов'язково узгодити з науковим

керівником, аби не сталося так, що потрібно буде переписувати весь текст роботи.

Готуючись до **викладення тексту курсової роботи**, доцільно ще раз уважно прочитати її назву, що містить проблему, яка повинна бути розкрита. Проаналізований та систематизований матеріал викладається відповідно до змісту у вигляді окремих розділів і підрозділів (глав і параграфів). Кожний розділ (глава) висвітлює самостійне питання, а підрозділ (параграф) – окрему частину цього питання.

Тема має бути розкрита без пропуску логічних ланок, тому починаючи працювати над розділом, треба відмітити його головну ідею, а також тези кожного підрозділу. Тези необхідно підтверджувати фактами, думками різних авторів, результатами анкетування та експерименту, аналізом конкретного практичного досвіду. Треба уникати безсистемного викладення фактів без достатнього їх осмислення та узагальнення.

Думки мають бути пов'язані між собою логічно, увесь текст має бути підпорядкований одній головній ідеї. Один висновок не повинен суперечити іншому, а підкріплювати його. Якщо висновки не будуть пов'язані між собою, текст втратить свою єдність. Один доказ має впливати з іншого.

Для доказу кожного положення треба наводити аргументи, розташовуючи їх таким чином: *«середній доказ – слабкий доказ – сильний доказ»* або *«сильний – слабкий – середній»*.

До кожного розділу дослідження необхідно робити **висновки**, на основі яких формулюють висновки до всієї курсової роботи в цілому.

Накопичуючи та систематизуючи факти, треба вміти визначати їх достовірність і типовість, найсуттєвіші ознаки для наукової характеристики, аналізу, порівняння.

Аналіз зібраних матеріалів та порівняльний аналіз допомагає виділити головне, типове в питаннях, що розглядаються, простежити зміни, визначити тенденції та перспективи подальшого розвитку.

Широке використання відомих у науці методів накопичення, вивчення, систематизації фактів і практичного досвіду в цілому дасть змогу виконати основне завдання курсової роботи: поєднати різні розрізнені знання в цілісну систему, вивести певні закономірності, визначити подальші тенденції розвитку теорії та практики відповідної сфери діяльності.

Заключний етап роботи над курсовою роботою.

На цьому етапі передбачається написання студентом вступу та висновків до курсової роботи, оформлення списку літератури й додатків, редагування тексту, його доопрацювання з урахуванням зауважень наукового керівника, підготовка роботи до захисту.

Вступ доцільно писати після того, як написана основна частина курсової роботи. У вступі обґрунтовується актуальність теми, що вивчається, її практична значущість; визначаються об'єкт, предмет, мета і завдання дослідження; розглядаються методи, за допомогою яких воно проводилось; розкривається структура роботи, її основний зміст. Якщо студент вирішив залишити поза увагою деякі аспекти теми, він повинен зазначити про це у

вступі.

Обов'язковим складником вступу є *огляд літератури* з теми дослідження, в який включають найбільш значимі, актуальні роботи. Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної та практичної новизни, значущості, переваг і недоліків розглядуваних робіт, які доцільно згрупувати таким чином: роботи, що висвітлюють історію розвитку проблеми, теоретичні роботи, які повністю присвячені темі, потім ті, що розкривають тему частково. В огляді не потрібно наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізуються, достатньо назвати автора й назву, а поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного запису цієї роботи в списку використаної літератури.

Закінчити огляд треба коротким висновком про ступінь висвітлення в науковій літературі основних аспектів досліджуваної теми.

Логічним завершенням курсової роботи є *висновки*.

Головна їх мета – підбиття підсумків проведеного дослідження. Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням. У висновках необхідно зазначити не тільки те позитивне, що вдалося виявити в результаті вивчення теми, а й недоліки та проблеми, а також конкретні рекомендації щодо їх усунення.

Основна вимога до заключної частини – не повторювати зміст вступу, основної частини роботи і висновків, зроблених у розділах.

Список використаної літератури відображає обсяг використаних джерел, ступінь вивченості досліджуваної теми та свідчить про рівень володіння навичками роботи з науковою літературою. Список повинен містити бібліографічний опис джерел, використаних автором курсової роботи під час розробки теми. Укладаючи його, необхідно додержуватися вимог ДСТУ 8302:2015 «Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання». Кожне посилання має включати певний набір інформації: прізвище й ініціали автора (або авторів), найменування джерела, вид джерела (наприклад, підручник, навчальний посібник і т. д.), місто й видавництво, де видано джерело, рік видання, кількість сторінок у даному джерелі.

Кожний бібліографічний запис треба починати з нового рядка, спочатку подаються видання кирилицею, потім – латиницею.

Бібліографічні записи в списку повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи потрібно подавати в дужках посилання на номери списку. Номер сторінки ставлять через кому після номера видання.

Завершуючи написання курсової роботи, необхідно систематизувати ілюстративний матеріал. Ілюстрації можна подавати безпосередньо в тексті або оформляти у вигляді додатків.

Усі *додатки* повинні мати порядкову нумерацію та назви, що відповідають їхньому змісту. Нумерація аркушів з додатками продовжує загальну нумерацію сторінок основного тексту роботи.

Оптимальний обсяг курсової роботи – 25-30 сторінок без урахування додатків і списку літератури.

Літературне оформлення курсової роботи є важливим складником її виконання та оцінювання. Передусім звертається увага на змістовий аспект викладу матеріалу (логічність і послідовність, повнота й репрезентативність, тобто широта використання наукових джерел, грамотність і відповідність стандартам та правилам), а також на оформлення тексту роботи, списку літератури й додатків, титульного аркуша.

Курсову роботу рекомендується виконувати спочатку в чорновому варіанті. Це дозволяє вносити до тексту необхідні зміни й доповнення як з ініціативи самого автора, так і відповідно до зауважень керівника.

Перш ніж надавати чернетку на перевірку керівникові, треба ще раз переконатися, чи логічно викладено матеріал, чи є зв'язок між параграфами та главами, чи весь текст спрямований на розкриття головної ідеї курсової роботи. Такий уявний структурний аналіз роботи допоможе краще простежити нелогічність у її структурі та змісті.

Оформляючи текст роботи, треба знайти час для повторного перегляду першоджерел. Це допоможе побачити все цінне, що було пропущено на початку вивчення теми, наштовхне на цікаві думки, поглибить розуміння проблеми.

Доцільно відкласти текст і повернутися до нього через деякий час, щоб подивитися на роботу очима сторонньої особи. Весь цей час не варто читати щось із теми роботи, але розмірковувати над нею потрібно. У цей період, коли тема вивчена та викладена, з'являються власні думки, власна оцінка та розуміння проблеми – неодмінна умова поліпшення структури і змісту роботи.

Під час редагування тексту бажано прочитати роботу вголос, що дозволить побачити можливу непереконливість доказів, кострубатість фраз та уникнути цього. Не треба боятися скорочувати написане – від цього текст тільки виграє. Під час підготовки чернетки слід ретельно відредагувати кожне речення, звернути увагу на вибір необхідних формулювань, які б просто і чітко, коротко й доступно виражали зміст викладених питань. Не варто послуговуватися складними синтаксичними конструкціями – вони часом слабо пов'язані між собою логічно, містять двозначні тлумачення тощо.

При згадуванні в тексті прізвищ (учених-дослідників, практиків, тренерів) ініціали, як правило, ставляться перед прізвищем (О. О. Мітова, а не Мітова О. О., як це прийнято в списку використаних джерел).

Чернетку роботи треба писати на окремих аркушах паперу з однієї сторони. Недотримання такої вимоги ускладнює внесення автором необхідних змін до тексту, які можна зробити на полях або на зворотному боці аркуша. Тут же можуть бути зроблені зауваження або пропозиції керівником роботи. Бажано не відкладати оформлення чорнового варіанта роботи на останні дні встановленого терміну. Завдання студента – якомога раніше подати чернетку керівникові для ознайомлення. Вважається нормою, коли курсова робота переробляється кілька разів. Навіть досвідчені автори неодноразово допрацьовують свої роботи.

Після остаточного узгодження чернетки з керівником можна оформляти чистовий варіант. Перед тим як роздруковувати з чернетки курсову роботу, її

необхідно старанно ще раз перевірити, уточнити назви розділів, підрозділів, таблиць, послідовність розміщення матеріалу, звірити цифрові дані, обґрунтованість і чіткість формулювань, висновків і рекомендацій.

Складання чорнового варіанта бібліографії. На цьому етапі вже можна побачити, чи відповідає перелік кількісним та якісним вимогам до списку літератури до курсової роботи, чи немає застарілої літератури, що втратила свою актуальність.

Загальною умовою успішного виконання курсової роботи на будь-яку обрану тему є глибоке й усвідомлене розуміння здобувачем освіти сутності досліджуваного питання. Підготовка дослідження вимагає наполегливості, систематичності впродовж навчального семестру. І за цей час до формулювання окремих положень, а тим більше тих, що визначають характер і напрямок дослідження, авторів зазвичай доводиться повертатиметися не раз, мета й завдання можуть зазнавати певних змін, уточнень, деталізації як на етапі підготовки матеріалів, так і під час виконання роботи, її остаточного редагування.

2.3 Захист і критерії оцінювання курсової роботи

Порядок захисту курсової роботи та вимоги до презентації результатів дослідження

Остаточно завершеною курсову роботу можна вважати лише після її захисту. До захисту допускаються курсові роботи, теми яких узгоджені з науковим керівником, а структура, зміст і якість викладеного в них матеріалу, а також літературне й технічне оформлення відповідають вимогам, що підтверджує підпис керівника роботи.

Захист курсової роботи проводиться публічно перед комісією у форматі круглого столу. Захист відбувається на засіданні кафедри фізичної культури і спорту, на якій власне й передбачено виконання дослідження з теорії спортивного тренування. Процедура захисту передбачає стислий виклад студентом основних проблем дослідження та шляхів їх вирішення, демонстрацію презентації та відповіді на запитання членів комісії.

Захист курсової роботи з використанням технологій дистанційного навчання. Проведення захисту курсових робіт при дистанційному форматі здійснюється згідно з Положенням про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті. Ознайомитися з текстом цього документа більш детально можна за вказаним нижче qr-кодом:



На презентацію основних результатів дослідження відводиться до 6 хвилин. Студент заздалегідь готує доповідь, яка має бути змістовною та стислою, і підкріплює її презентацією. У разі захисту курсових робіт в дистанційному форматі слайди презентації демонструються під час відеоконференції в ZOOM.

У ході свого виступу здобувач освіти повинен обґрунтувати реалізоване в курсовій роботі дослідження, надавши відповіді на такі питання:

- У чому полягає актуальність дослідження?
- Що встановлено?
- Які методи було застосовано?
- Яку тренувальну програму або ефективність якого комплексу вправ проаналізовано?
- Який практичний матеріал було розроблено?
- Обґрунтування практичної значущості результатів дослідження та запропонованих рекомендації.

Основне призначення доповіді автора курсової роботи – оперативне ознайомлення з методикою дослідження, фактичними результатами й основними висновками. Орієнтовна структура доповіді:

- характеристика категоріального апарату проведеного наукового дослідження (актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання, методика дослідження тощо);
- загальна характеристика роботи (структура роботи, наявність вступу, певної кількості розділів; повний обсяг роботи, кількість рисунків, схем, таблиць, обсяг списку використаних наукових джерел тощо);
- характеристика основного змісту роботи (стисло викладається зміст наукової роботи за розділами, надається перелік досліджуваних питань);
- характеристика висновків (подається стисла інформація про теоретичні та практичні результати виконаної курсової роботи).

Усі названі у ході доповіді компоненти наукового дослідження повинні бути представлені в курсовій роботі.

Акцент на захисті має бути зроблений на практичному втіленні досліджуваної теми. Необхідно навести приклади розроблених вправ, надати демонстрацію їх використання під час реального тренування у ДЮСШ, СДЮШОР тощо.

Після виступу здобувач освіти має відповісти на запитання керівника та членів комісії.

У процесі захисту членами комісії оцінюється глибина знань студентом досліджуваної теми, вільна орієнтація в матеріалах роботи, вільне володіння термінологією дослідження, розуміння природи й сутності досліджуваної проблеми, уміння застосовувати теоретичні положення до вирішення практичних завдань, вести наукову дискусію, обґрунтовувати й відстоювати свої погляди, чітко відповідати на поставлені запитання. Загальна оцінка виставляється комісією за якість виконаної роботи та якість її захисту.

Курсова робота, яка не відповідає вимогам до змісту, структури та оформлення, не містить матеріалів конкретного дослідження теми, обґрунтованих

рекомендацій і практичних розробок, до захисту не допускається.

Студент, який без поважної причини не подав курсову роботу у визначений термін або не захистив її, вважається таким, що має академічну заборгованість.

Критерії оцінювання курсової роботи

Результати виконання та захисту курсової роботи оцінюються відповідно до прийнятої в університеті системи оцінювання за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС і національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		

При визначенні оцінки роботи до уваги беруться такі критерії: рівень засвоєння теоретичного та практичного аспектів навчальної дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик»; відповідність змісту роботи обраній темі; логічна структурованість викладеного матеріалу; глибина та критичність аналізу зібраного фактичного матеріалу з проблеми дослідження; ступінь досягнення в роботі визначеної мети та завдань; практична цінність результатів дослідження; літературне й технічне оформлення роботи; рівень оволодіння навичками самостійної дослідницької роботи; дотримання графіку виконання роботи; змістовність і переконливість виступу, повнота відповідей автора курсової роботи на питання членів комісії безпосередньо під час її захисту.

На «**відмінно**» (90-100 балів) оцінюється робота, яка відповідає таким вимогам:

- тема роботи відрізняється актуальністю та новизною, зміст роботи відповідає темі дослідження;
- у роботі використано сучасні літературні джерела з досліджуваної проблеми і здійснено їх ґрунтовний критичний аналіз;
- застосовано методи, відповідні меті та завданням дослідження;
- дослідження проведено самостійно, матеріал роботи добре структурований і логічно викладений;
- висновки аргументовані, відповідають завданням роботи;
- рекомендації чітко узгоджуються з висновками і становлять практичну значущість;
- робота має якісне мовно-стилістичне й технічне оформлення;
- процедура захисту пройшла успішно, в лаконічному виступі повною мірою розкрито сутність реалізованого дослідження, представлені висновки

чітко обґрунтовано;

➤ під час захисту студентом продемонстровано вільне володіння темою, здатність обґрунтовувати власну позицію; на питання членів комісії надано вичерпні й коректні відповіді.

На **«добре»** (75-89 балів) оцінюється робота, яка відповідає таким вимогам:

➤ робота містить вичерпну систематизовану інформацію за актуальною темою;

➤ у роботі здійснено аналіз основних аспектів досліджуваної проблеми, зроблено оцінку використаних джерел, чітко сформульовано мету та завдання дослідження;

➤ використані джерела розкривають фундаментальні та прикладні аспекти теми;

➤ висновки відповідають завданням роботи, рекомендації становлять практичну значущість;

➤ оформлення роботи загалом відповідає вимогам, проте відзначаються незначні недоліки, які не знижують її загальної оцінки як закінченого самостійного дослідження (окремі неточності у висновках, поодинокі випадки порушення логіки викладу, вимог стилю, перевантаженість цитатами, мовні огріхи, огріхи в оформленні тощо);

➤ у виступі достатньою мірою розкрито сутність проведеного дослідження;

➤ на всі питання комісії надано змістовні відповіді.

На **«задовільно»** (60-74 балів) оцінюється робота, яка відповідає таким характеристикам:

➤ у роботі розкрито обрану тему, але лише на основі реферування опублікованих джерел;

➤ використані джерела розкривають лише окремі аспекти теми;

➤ досліджувана проблема загалом розглянута, але не зроблено самостійних аргументованих висновків;

➤ запропоновані рекомендації чітко не узгоджені з висновками та їх практична значущість не обґрунтована;

➤ в оформленні роботи відзначаються суттєві мовно-стилістичні та технічні недоліки;

➤ виступ носить поверховий характер, що свідчить про неповне опрацювання студентом досліджуваної проблеми;

➤ студент відповідає на питання членів комісії, але відповіді занадто загальні, поверхові або неточні.

Підстави для оцінки **«незадовільно»** (0-59 балів):

➤ зміст роботи не відповідає темі дослідження;

➤ у роботі відсутній аналіз досліджуваної проблеми, поставлені завдання не вирішені;

➤ сформульовані в роботі висновки відсутні або не впливають з досліджуваної проблеми;

➤ у тексті курсової роботи відзначаються грубі порушення принципів наукового стилю та правописних норм української мови;

➤ технічне оформлення роботи не відповідає вимогам чинних державних

стандартів;

- робота виконана не самостійно, у тексті використано запозичений матеріал без посилання на джерело;
- доповідь не структурована, під час виступу студент виявляє повне незрозуміння досліджуваної проблеми;
- під час захисту студент не відповів на поставлені питання членів комісії або надав на них помилкові відповіді, виявив повну нездатність вести науковий дискурс;
- студент не дотримувався графіку виконання роботи, не враховував поради наукового керівника.

Система визначення балів за курсову роботу з теорії спортивного тренування:

Система та критерії оцінювання курсової роботи

№ з/п	Вид навчальної діяльності	Критерії оцінювання*	Усього балів (мак)
1	2	3	4
Поточний контроль			
1	Теоретична частина	<i>Показники, за якими оцінюється якість виконання навчальних завдань:</i> - ґрунтовність здійсненого аналізу основних аспектів досліджуваної проблеми; - глибина та критичність аналізу зібраного фактичного матеріалу з проблеми дослідження; - ступінь реалізації визначеної мети та завдань; - практична цінність результатів дослідження; - логіка викладу матеріалу, його структурування; - мовно-стилістичне й технічне оформлення тексту; - відповідність висновків поставленим завданням; - практична значущість дослідження; - дотримання термінів виконання завдань згідно із затвердженим графіком	15
2	Практична частина		15
3	Вступ і висновки		10
4	Мовне і стилістичне оформлення		10
5	Технічне оформлення		5
6	Дотримання графіку виконання		5
Усього за поточний контроль			60
Підсумковий контроль			
Захист курсової роботи	Виступ	Змістовність і переконливість виступу, якість презентаційного матеріалу, повнота відповідей на питання членів комісії	15
	Презентаційний матеріал		10
	Відповіді автора курсової роботи під час захисту		15
Усього за підсумковий контроль			40
Загалом			100

3 ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ

3.1 Вимоги до структури курсової роботи

3.1.1 Загальна структура курсової роботи

Структура та оформлення курсової роботи мають відповідати вимогам ДСТУ 3008:2015 «Звіти у сфері науки і техніки».

Обов'язкові структурні елементи курсової роботи та порядок їх розташування:

- ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ
- ЗМІСТ
- ВСТУП
- ОСНОВНИЙ ТЕКСТ
- ВИСНОВКИ
- СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

Структурні елементи, які **не є обов'язковими**, але включаються в курсову роботу за необхідності:

- ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ
- ДОДАТКИ.

Структурні елементи вступної частини:

- титульний аркуш;
- зміст;
- перелік умовних скорочень (за необхідності).

Структурні елементи основної частини:

- вступ;
- основний текст роботи, який складається з 3-х розділів;
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за необхідності).

3.1.2 Структура вступної частини курсової роботи

ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ є першою сторінкою курсової роботи і являє собою основне джерело бібліографічної інформації, необхідної для обробки та пошуку документа. Оформлюється відповідно до поданого зразка (додаток Б).

Титульний аркуш обов'язково повинен містити такі відомості про курсову роботу:

- назву міністерства і закладу вищої освіти;
- назву кафедри, за якою виконується дослідження;
- назву курсової роботи;
- відомості про автора, наукового керівника;
- рік виконання курсової роботи.

Рекомендовано заздалегідь уточнити на кафедрі:

- шифр спеціальності, назву освітньо-професійної програми;
- відомості про наукового керівника (посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали).

ЗМІСТ відображає структуру курсової роботи та являє собою перелік заголовків її складових частин. У ньому перераховуються всі її елементи із зазначенням номера сторінки, з яких кожен із них починається. Заголовки змісту повинні точно повторювати заголовки в тексті. Складниками змісту є перелік умовних позначень (за наявності); вступ; заголовки розділів і підрозділів; висновки; список використаних джерел; додатки (за наявності).

Усі заголовки у змісті починаються з великої літери без крапки в кінці. Останнє слово кожного заголовка з'єднують крапками з відповідним номером сторінки. Зміст є структурним елементом курсової роботи, він слугує заголовком і друкується великими літерами із вирівнюванням по довжині сторінки. Зразок оформлення змісту подано в додатку В.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ (за наявністю) є додатковим складником роботи. У ньому наводять необхідні скорочення термінів, використовуваних у роботі, а також тлумачення символів, умовних одиниць тощо. Його подають після змісту, починаючи з нової сторінки та розташовуючи елементи в алфавітному порядку – спочатку кирилицею, потім латиницею. Незалежно від наявності переліку, при першій появі цих елементів у тексті роботи обов'язково наводять їх тлумачення. Наприклад, ударів за 1 хвилину (тут і далі – уд/хв).

3.1.3 Структура основної частини курсової роботи

Структурний елемент «**ВСТУП**» розміщують після переліку скорочень (за наявності), починаючи з наступної сторінки. У вступі обґрунтовують актуальність обраної теми курсової роботи, ступінь її наукової розробленості, формулюють мету й завдання роботи, визначають об'єкт і предмет дослідження.

Актуальність теми дослідження являє собою ступінь важливості та своєчасності досліджуваної проблеми, її значущість для науки, практики або суспільства загалом. Актуальність відображає затребуваність теми дослідження, її відповідність сучасним тенденціям і потребам.

Актуальність характеризує співвідношення між тим, що з даної проблеми вже відомо і що досліджується здобувачем вищої освіти вперше; вона свідчить про цінність наукових результатів курсової роботи для певної галузі знань або професійної сфери.

У ході характеристики *розробленості теми* потрібно вказати не лише авторів класичних підходів, але й сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, які займаються дослідженням обраної теми. Також потрібно відзначити недостатньо вивчені положення, які потребують подальшого розвитку та обумовлюють вибір теми курсової роботи.

Мета дослідження – це загальна спрямованість дослідження на кінцевий

результат, якого прагне досягти здобувач освіти у процесі власного дослідження. Мета дослідження повинна бути тісно пов'язана з назвою теми курсової роботи. Залежно від того, наскільки зрозуміло й точно сформульовано мету роботи, настільки вдалим будуть її основні завдання, зміст, організація дослідження. Правильне визначення мети роботи дасть змогу виділити в ній основний напрямок дослідження, впорядкувати пошук і аналіз матеріалу, підвищити якість роботи, уникнути загальних розмитих міркувань.

Об'єктом дослідження є процес або явище, що породжує проблемну ситуацію, обрану для вивчення. Об'єкт дослідження спрямований на процес пізнання. У фізичній культурі і спорті об'єктами можуть виступати : процес розвитку фізичних якостей та здібностей спортсменів, процес підготовки та вдосконалення, навчально-тренувальний процес на різних етапах спеціалізованої підготовки тощо.

Предмет дослідження – це чітко окреслений аспект наукового вивчення процесу чи явища в межах об'єкта. Предметом дослідження є найбільш значущі властивості, сторони об'єкта, які підлягають вивченню. Предмет дослідження відповідає на запитання «Що саме в об'єкті вивчається?». Отже, предмет обов'язково має бути вужчим за об'єкт і стосуватися наукової проблеми, яка реально існує.

Приклад формулювання мети, об'єкта та предмета дослідження в курсовій роботі:

Тема: Розвиток координаційних здібностей у дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Мета дослідження – розробка й експериментальна перевірка ефективності комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних здібностей спортсменок, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Предмет дослідження – комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Остаточне редагування вступної частини доцільно виконувати на завершальній стадії дослідження, коли досліджувана проблема постає перед автором у повному обсязі. Рекомендований обсяг «Вступу» – 2-3 сторінки. Приклад написання «Вступу» наведено в додатку Г.

Основна частина курсової роботи включає три розділи:

- 1 – ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ за темою дослідження;
- 2 – ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ – розділ, присвячений детальному опису методології наукового дослідження;
- 3 – РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ – розділ, присвячений опису й аналізу результатів власних досліджень в обсязі, достатньому для розкриття

сутності окресленої наукової проблеми.

Розділи курсової роботи можуть поділятися на підрозділи, пункти і підпункти. Кожен підрозділ, пункт і підпункт повинен містити закінчену інформацію.

У першому розділі «ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ», як правило, викладаються результати теоретичного аналізу проблеми дослідження, роз'яснюється термінологія та основні поняття, що будуть розглядатись у курсовій роботі, аналізуються праці тих авторів, які досліджували обрану проблему.

Огляд літературних джерел у курсовій роботі має продемонструвати, як дослідники та фахівці оцінюють досліджувану проблему. Він повинен охоплювати основні концепції, теоретичні підходи, сучасні дослідження та практичні напрацювання з обраної теми.

Отже, всі літературні джерела, які аналізуються, повинні бути впорядкованими та систематизованими за напрямками. При такому підході «ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ» буде складатися з кількох підрозділів і за структурою матиме логічний вигляд. Така структура дає можливість більш цілеспрямовано робити підбір та аналіз літературних джерел.

Приклад структурування першого розділу:

Тема: Розвиток координаційних здібностей у дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликів ковзанах.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Анатомо-фізіологічні особливості ковзанярів 10-12 років

1.2 Значимість координаційних здібностей у ковзанярському спорті

Орієнтовно в кожному другому абзаці ОГЛЯДУ ЛІТЕРАТУРИ має бути посилання на літературне джерело, наведене в СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

Другий розділ «ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» складається з трьох підрозділів:

1 Завдання дослідження.

2 Методи дослідження.

3 Організація дослідження.

Завдання дослідження – це конкретні питання, які потребують вирішення в процесі дослідження для досягнення поставленої мети. Завдання дослідження мають містити як теоретичний, так і практичний аспекти роботи, чітко показувати, що планується зробити (які теоретичні аспекти будуть проаналізовані, які підходи будуть порівнюватися, на що буде спрямовано експериментальну частину дослідження, які рекомендації мають бути розроблені на основі одержаних даних).

Завдання дослідження розкривають зміст предмета дослідження і формулюються у вигляді стислих і конкретних тез: «Проаналізувати...», «Встановити...», «Обґрунтувати...», «Оцінити...», «Систематизувати...», «Розкрити...», «Дослідити...» «Визначити...», «Розробити й апробувати...».

Необхідно пам'ятати, що поставлені завдання визначають внутрішню логіку написання всієї курсової роботи.

Приклад формулювання завдань дослідження:

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробка та експериментальна перевірка ефективності комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо питання розвитку координаційних здібностей у фігурному катанні на роликових ковзанах.

2. Виявити особливості розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

3. Розробити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, та експериментально перевірити їх ефективність.

У підрозділі «Методи дослідження» автор подає перелік використаних у роботі методів для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження. Методи подаються в безпосередньому зв'язку зі змістом курсової роботи – спочатку теоретичні методи, потім емпіричні та методи математичної статистики. Необхідно також вказати методи опрацювання наукових даних (якісні та кількісні).

Методи дослідження, які мають чіткий алгоритм їх застосування, повинні бути докладно описані у відповідних підпунктах. Якщо в дослідженні було застосовано апаратні методи дослідження, то необхідно вказати назву й методику використання кожного з апаратів. На початку підрозділу подається повний перелік усіх методів дослідження, а опис окремих методів надається у відповідних підпунктах.

Приклад подання методів дослідження:

2.2 Методи дослідження

Для реалізації визначених завдань, застосовано такі методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичною літератури;*
- 2) анкетування;*
- 3) тестування;*
- 4) педагогічний експеримент;*
- 5) методи математичної статистики.*

Аналіз науково-методичною літератури спрямований на визначення актуальності дослідження та ступеня розробленості проблеми вченими. Були розглянуті літературні джерела стосовно фігурного катання на роликових ковзанах як виду спорту, розвитку координаційних здібностей в цьому виді спорту та їх особливостей. Вказані теми допомагають визначити актуальність дослідження, ступінь вивченості проблеми.

Анкетування використано для збору результатів опитування респондентів на основі спеціально розробленого переліку питань. Проводилося воно з метою виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років. Анкета складалася з 10 питань, розподілених на 3 блоки. У ході проведення анкетування було опитано 11 респондентів – тренерів-викладачів спортивної школи.

Тестування. В експерименті було використано контрольні вправи для визначення рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років.

У нашому дослідженні використано такі тести:

Тест №1 – Прокат на 2-х ногах стоячи.

Процедура тестування:

Початкове положення – ноги прямі, в колінному суглобі трохи зігнуті, стопи поставлені на відстань 5-7 см паралельно, обидва ковзани стоять на положі, спина пряма. Вправа виконується в русі, після коридору розбігу 30 м спортсмен приймає вихідне положення та зберігає його до кінця контрольного відрізка довжиною 50 м. Дозволяється 2 спроби, фіксується найкращий результат. Результат визначається в метрах, подоланих у коридорі тестування.

Тест №2 – Прокат на одній нозі.

Процедура тестування:

Спортсмен набирає швидкість у стартовому коридорі розміром 25 м. У підготовчому коридорі розміром 5 м котиться на двох ногах. Заїжджаючи в коридор тестування розміром 25 метрів, відриває ногу та котиться на одному ковзані. Потім розвертається і приступає до спроби на іншій нозі. Дозволяється 2 спроби на кожну ногу, фіксується найкращий результат. Результат визначається в метрах, подоланих у коридорі тестування.

Тест № 3 – Балансування на гімнастичній півсфері.

Процедура тестування: спортсмен встає на півсферу двома ногами, після команди «Приготувалися!» приймає положення «чаплі». За командою «Почали!» включається секундомір. Спортсмен повинен простояти 60 с. Дозволяється 2 спроби на кожну ногу, фіксується найкращий результат.

Педагогічний експеримент проведено з метою з'ясування ефективності застосування тих або інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання та тренування.

На початку експерименту було проведено первинне тестування, було сформовано контрольну та експериментальну групи, між якими не було виявлено достовірних відмінностей у результатах тестів.

Далі контрольна група займалася за звичною програмою, що включає

стандартні засоби розвитку координаційних здібностей.

Експериментальна група займалася за тією ж програмою підготовки, але з включенням у її структуру експериментальним комплексом вправ для розвитку координаційних здібностей. У контрольній та експериментальній групах проведено однакову кількість занять протягом усього експерименту. Експеримент тривав протягом трьох місяців – із січня по березень 2024 року.

Для обробки результатів дослідження було використано загальноприйняті методи математичної статистики. Одержані дані було оброблено за допомогою Microsoft Office Excel. Для кожного з досліджуваних показників розраховувалися середнє арифметичне (M); середнє квадратичне відхилення (σ); помилка середньої арифметичної (m). Оцінка достовірності відмінностей середніх значень показників визначалася за критерієм вірогідності Ст'юдента (t).

У підрозділі «Організація дослідження» подається інформація про:

- етапи виконання курсової роботи;
- базу та терміни проведення експериментальної / практичної частини дослідження;
- кількість осіб, що брали участь у дослідженні;
- вікові, статеві та інші характеристики основної та контрольної груп (за наявності), критерії включення осіб в основну та контрольну групу;
- етапи організації, реалізовані в експериментальній частині дослідження.

Приклад написання підрозділу «Організація дослідження»

2.3 Організація дослідження

1 етап – збір та аналіз літературних джерел стосовно ковзанярського спорту, розвитку координаційних здібностей в ковзанярському спорті та їх особливостей. Визначення мети й завдань роботи, об'єкта та предмета дослідження.

2 етап – розробка анкети (додаток Д), спрямованої на виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, проведення анкетування. У ході проведення анкетування було опитано 11 респондентів – тренерів-викладачів спортивної школи.

3 етап – розробка комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах. Комплекси вправ використовувалися в період із січня по березень 2024 року. Було розроблено 2 комплекси, кожен з яких включає в себе по 6 вправ.

4 етап – проведення педагогічного експерименту для з'ясування ефективності застосування експериментального комплексу вправ для

розвитку координаційних здібностей. У експерименті взяло участь 2 групи спортсменок – контрольна та експериментальна. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів групи початкової підготовки.

5 етап – обробка й аналіз одержаних результатів, формулювання висновків, оформлення роботи.

Третій розділ «РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ» є основою курсової роботи. В ньому подають та аналізують фактичний матеріал, одержаний при проведенні експериментальної частини дослідження; зіставляють результати основної та контрольної груп; роблять узагальнення; порівнюють дані власного дослідження з даними наукової літератури. Подавати фактичний матеріал доцільно у вигляді зведених таблиць або із застосуванням ілюстративного матеріалу. Варто зазначити, що саме цей розділ свідчить про рівень теоретичної підготовки студента, його вміння аналізувати отримані дані, робити правильні висновки.

При написанні третього розділу доцільно подавати матеріал у певній послідовності:

- ❖ Спочатку наводиться загальна та порівняльна характеристика досліджуваного контингенту за визначеними показниками (методи дослідження).

- ❖ Досліджуються загальні особливості розвитку якостей або здібностей досліджуваного контингенту, аналізуються суб'єктивні дані за результатами анкетування щодо їх фізичного / функціонального / психічного стану. В таблицях, діаграмах подаються результати первинного обстеження контингенту контрольної та основної груп до проведення експериментальної частини дослідження, відзначається наявність або відсутність достовірних міжгрупових відмінностей.

- ❖ Обґрунтовується розроблений автором курсової роботи комплекс вправ, спрямованих на розвиток здібностей, який практично впроваджувався в ході дослідження.

- ❖ Аналізується вплив розробленої та експериментально перевіреної ефективності комплексів вправ для розвитку здібностей тощо.

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

ВИСНОВКИ. Висновки розміщують на наступній сторінці після викладення основної частини курсової роботи. Висновки являють собою представлення у стислій формі підсумків проведеного дослідження. Саме тут коротко зазначають найбільш важливі теоретичні положення, які містять формулювання розв'язаної проблеми, оцінку результатів дослідження з точки зору відповідності меті курсової роботи та поставленим у вступі завданням; окреслюють елементи наукової новизни, надають пропозиції щодо вдосконалення досліджуваного напряму діяльності.

Кількість пунктів у висновках залежить від кількості завдань, які було поставлено в роботі. Кожний висновок має бути відповіддю на завдання. Іноді

може бути кілька відповідей-висновків на кожне завдання. У першому пункті висновків, зазвичай, коротко оцінюють стан розробки проблеми. У другому-третьому пунктах подають якісні та кількісні показники одержаних результатів, обґрунтовують їх достовірність. У висновках необхідно наголосити, викласти рекомендації щодо використання результатів дослідження, доцільно висловити власне бачення подальших перспектив і напрямків дослідження проблеми.

Зразок «ВИСНОВКІВ» наведено в додатку Е.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. Подається після висновків на наступній сторінці. Використані джерела, на які автор робить посилання в тексті, характеризують обсяг роботи, яку виконав студент, рівень його знань і вміння працювати з літературою. До списку можуть включатися монографії, підручники, автореферати, дисертації, статті в періодичних виданнях, тези доповідей у збірниках, матеріали конференцій тощо. Посилатися рекомендовано на останні видання та публікації, які вийшли друком протягом останніх 5-7 років. Оптимальна кількість використаних джерел – 20-25 найменувань.

Бібліографічний опис використаних джерел складають відповідно до чинного стандарту з бібліотечної та видавничої справи (Національний стандарт України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання»). У переліку джерел бібліографічні описи подають у порядку, за яким джерела вперше згадуються в тексті. Порядкові номери бібліографічних описів у переліку джерел мають відповідати посиланням на них у тексті курсової роботи (номерні посилання).

Усі джерела подаються мовою оригіналу, спочатку кирилицею, потім – латиницею. У тексті курсової роботи повинні бути посилання на всі джерела, які наведено у списку. Приклад оформлення бібліографічного опису різних видів джерел наведено в додатку Ж.

ДОДАТКИ. Необов'язкова частина роботи. У додатках подають матеріал, який є необхідним для повноти сприйняття курсової роботи, але не може бути розміщений в основній частині через великий обсяг або спосіб відтворення. Додатки можуть містити:

- ілюстрації або таблиці допоміжного характеру;
- інструкції та методики, опис алгоритмів, які не є основними результатами курсової роботи;
- опис технічних характеристик обладнання, що використовувалося тощо.

Додатки розміщують у порядку посилання на них у тексті курсової роботи.

Якщо в роботі один додаток, його позначають як ДОДАТОК А.

3.2 Вимоги до оформлення тексту курсової роботи

При оформленні курсової роботи необхідно чітко дотримуватися вимог, визначених такими чинними державними стандартами:

- ДСТУ 3008-2015. Звіти у сфері науки і техніки. Структура та правила

оформлювання;

➤ ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання;

➤ ДСТУ 3582:2013. Бібліографічний опис скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила.

Технічні вимоги до оформлення курсової роботи:

❖ курсову роботу виконують державною мовою;

❖ мінімальний обсяг основного тексту курсової роботи має становити 30-35 сторінок друкованого тексту. До загальної кількості сторінок роботи не входять список використаних джерел і додатки.

❖ курсова робота повинна бути виконана друкованим способом на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210 × 297 мм) і переплетена;

❖ шрифт друку має бути чорного кольору, чітким, контрастним, середньої насиченості, щільність тексту однакова;

❖ набір тексту здійснюють у текстовому редакторі Microsoft Word через 1,5 інтервалу (до тридцяти рядків на сторінці), шрифт Times New Roman прямого накреслення, кегель шрифту – 14 pt, абзацний відступ – 1,25 см (однаковий для всього тексту роботи), вирівнювання «по ширині»;

❖ поля: зверху та знизу – 20 мм, зліва – 30 мм, справа – 15 мм;

❖ помилки та графічні неточності в паперовому варіанті курсової роботи дозволено виправляти підчищенням або зафарбовуванням білою фарбою з наступним вписуванням на цьому місці правок рукописним або машинним способом чорним чорнилом чи пастою.

При наборі тексту необхідно дотримуватись таких загальних норм:

- Текст потрібно набирати без переносів слів.
- Між словами ставити тільки один пробіл.
- Лапки використовувати у форматі « ».
- Розрізняти тире (–) та дефіс (-).

Дефіс – це знак, що з'єднує частини складних слів. Під час друку дефіс має позначення маленької горизонтальної рисочки (-) та не відокремлюється пробілами.

Тире – це розділовий знак, що використовується для позначення прямої мови, пауз, перед це (– це є) тощо. Тире у тексті обов'язково з обох боків виокремлюють пробілами.

Не допускається у курсовій роботі залишати вільні рядки, які не передбачені у вимогах до оформлення роботи.

Нумерація сторінок курсової роботи:

❖ курсову роботу нумерують наскрізно арабськими цифрами, включаючи додатки;

❖ не нумерують, але враховують при нумерації титульний аркуш і зміст;

❖ номери сторінок в курсовій роботі починають проставляти з третьої сторінки;

❖ номер сторінки проставляють праворуч у верхньому куті сторінки без крапки в кінці;

❖ параметри номерів сторінок: шрифт – Times New Roman, кегль – 12;

стиль – звичайний (Normal).

Рубрикація тексту курсової роботи передбачає розподіл на структурні елементи та їх називання.

Усі структурні елементи курсової роботи подають з нової сторінки.

Заголовки структурних частин курсової роботи «ЗМІСТ», «ВСТУП», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ» не нумерують.

Заголовки розділів основної частини роботи повинні мати порядкову нумерацію і бути позначеними арабськими цифрами без крапки. Наприклад, «1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ», «2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ», «3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ».

Заголовки структурних елементів роботи, в тому числі заголовки розділів, друкують великими літерами звичайним шрифтом без крапки в кінці з вирівнюванням посередині рядка. Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Перенесення слів у заголовку розділу не допускається.

Підрозділи, пункти й підпункти нумерують арабськими цифрами, причому номер кожної складової містить усі номери відповідних складових вищих ступенів поділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, відокремленого крапкою (1.1, 1.2). Номер пункту складається з номера розділу, номера підрозділу й порядкового номера пункту, відокремлених крапкою (1.1.1, 1.1.2). Після номера підрозділу, пункту, підпункту крапку не ставлять.

Заголовки підрозділів, пунктів і підпунктів друкують з абзацного відступу звичайним шрифтом з першої великої літери без крапки в кінці.

Відстань між заголовками розділів і заголовками пунктів та подальшим текстом має бути два рядки.

Відстань між заголовками підрозділів, пунктів, підпунктів і попереднім текстом має бути два рядки, а подальшим – один рядок.

Відстань між двома заголовками – один рядок.

Не допускається розміщувати назву розділу, підрозділу, а також пункту й підпункту в нижній частині сторінки, якщо після неї розміщено менше двох рядків тексту.

Оформлення переліків. Переліки (за потреби) подають у розділах, підрозділах, пунктах і/або підпунктах основної частини курсової роботи. Перед переліком ставлять двокрапку. Якщо в тексті переліку один рівень підпорядкованості, то кожен його позицію позначають знаком «тире». За наявності в тексті переліку різних рівнів підпорядкованості найвищим рівнем є перелік, який позначають малими літерами української абетки, далі – арабськими цифрами, далі – через знаки тире. Після цифри або літери, якою позначено певну позицію переліку, ставлять знак «)» (кругла дужка).

Приклад:

- а) _____ ;
- б) _____ ;
- 1) _____ ;
- _____ ;

- _____;
- 2) _____;
- в) _____.

Графічний матеріал. Основними видами графічного матеріалу в курсовій роботі можуть бути графіки, схеми, діаграми, фотографії, які використовують для кращого представлення та конкретизації матеріалу роботи. Всі види графічного матеріалу в курсовій роботі позначають словом «Рисунок» та нумерують послідовно арабськими цифрами в межах розділу, за винятком рисунків, наведених у додатках. Номер рисунка складається з номера розділу та порядкового номера рисунка в цьому розділі, які відокремлюють крапкою (наприклад, «Рисунок 3.1» – перший рисунок третього розділу).

Назва рисунка має відображати його зміст, бути конкретною та стислою. Назву рисунка друкують із великої літери та розміщують під ним посередині рядка без крапки в кінці. За потреби пояснювальні дані до рисунка подають безпосередньо після графічного матеріалу перед назвою рисунка.

Приклад:

Посилання в тексті на рисунок: «Використання вправ-тестів для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей ковзанярок представлено на рисунку 3.1».

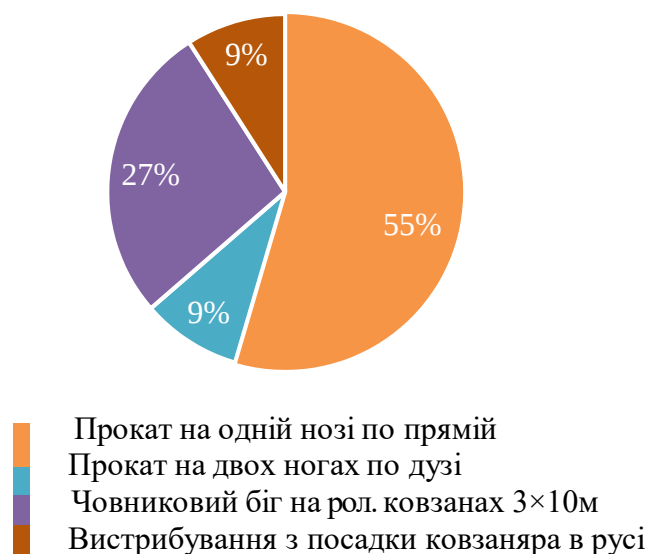


Рисунок 3.1 – Використання вправ-тестів для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей ковзанярок

Рисунки мають бути пов'язані з текстом роботи і розміщені безпосередньо після першого на них посилання або якнайближче до нього на наступній сторінці. При необхідності (велика ширина) рисунок, його номер, назву та підписи під рисунком дозволяється розташовувати вздовж довгої сторони окремого аркушу таким чином, щоб рисунок читався при повороті

аркушу на 90 градусів за годинниковою стрілкою. Рисунки (окрім фотографій) обов'язково виконують з використанням комп'ютерних програм.

Правила розташування рисунка:

- рисунок має бути розміщений в межах полів стандартного аркуша тексту;
- відстань між текстом та рисунком має бути один рядок;
- рисунок розташовують по центру без абзацного відступу;
- під рисунком знаходиться назва, розміщена під ним посередині рядка;
- після назви додається пустий рядок.

Таблиці. Цифрові та статистичні дані потрібно оформлювати в курсовій роботі як таблицю.

Таблицю подають безпосередньо після тексту, у якому вона згадується вперше, або на наступній сторінці після першого посилання. На кожну таблицю має бути посилання в тексті роботи із зазначенням її номера. Посилання на таблицю повинні органічно входити в текст, а не виділятися у самостійну фразу, яка повторює тематичний заголовок таблиці. За необхідності (велика ширина) таблицю, її номер, назву та текст у таблиці дозволяється розташовувати вздовж довгої сторони окремого аркушу таким чином, щоб вона читалася при повороті аркуша на 90 градусів за годинниковою стрілкою.

Таблиці нумерують арабськими цифрами в межах розділу (за винятком таблиць, поданих у додатках). Номер таблиці складається з номера розділу та порядкового номера таблиці, відокремлених крапкою (наприклад, «Таблиця 3.1» – перша таблиця третього розділу).

Назва таблиці має відображати її зміст, бути конкретною та стислою. Назву таблиці друкують звичайним шрифтом малими літерами з першої великої літери та розміщують над таблицею з абзацного відступу. Наприкінці назви крапка не ставиться. Текст номера та назви таблиці подають 14 кеглем. Текст таблиці, який містить великий обсяг даних, може подаватися 12 кеглем.

Заголовки колонок таблиці починають із великої літери, а підзаголовки – з малої літери, якщо вони становлять одне речення із заголовком. Підзаголовки, які мають самостійне значення, подають із великої літери. В кінці заголовків і підзаголовків таблиць крапки не ставлять. Переважна форма іменників у заголовках – однина.

Заголовки колонок друкують здебільшого паралельно рядкам таблиці. За потреби можна розташовувати заголовки колонок перпендикулярно до рядків. Щоб скоротити текст заголовків і підзаголовків колонок, деякі поняття можна замінювати літерними позначками, якщо їх пояснено в тексті, наприклад: ОГ – основна група.

У заголовку колонки або рядка одиницю фізичної величини пишуть після назви цієї величини, між ними ставлять кому.

Якщо всі показники, наведені в колонках таблиці, визначено тією самою одиницею фізичної величини, її позначку розташовують над таблицею праворуч. У цьому випадку в колонках її вже не зазначають.

Приклад оформлення таблиці:

Таблиця 3.1 – Результати тестування юнаків експериментальної групи за період експерименту

№	Тести	Вихідний результат	Підсумковий результат
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Біг на 60 метрів, с	$8,5 \pm 0,1$	$8,0 \pm 0,1^*$
2	Потрійний стрибок з місця, см	$677 \pm 9,1$	$710 \pm 8,3^*$
3	Стрибок у довжину з місця, см	$193 \pm 3,4$	$221 \pm 3,9^*$
4	Біг на 60 метрів з ходу, с	$8,1 \pm 0,1$	$7,4 \pm 0,1^*$
5	Метання малого м'яча, м	$40 \pm 1,3$	$45 \pm 1,5^*$

Примітка. * Відмінності статистично достовірні, $P < 0,05$.

Якщо рядки або колонки таблиці виходять за межі формату сторінки, продовження таблиці переносять на наступну сторінку.

Слово «Таблиця» подають лише один раз над першою частиною таблиці. Над іншими частинами таблиці з абзацного відступу друкують «Продовження таблиці___» або «Кінець таблиці___» і зазначають її номер без повторення її назви.

Приклад оформлення таблиці при перенесенні на наступну сторінку:

Таблиця 3.2 – Динаміка показників функціонального стану системи зовнішнього дихання у юнаків контрольної групи наприкінці дослідження

Показник	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
ЧД, н/хв	$24,16 \pm 1,86$	$19,33 \pm 0,42^*$
ДО, л	$0,24 \pm 0,08$	$0,34 \pm 0,02^*$
ХОД, л/хв	$5,07 \pm 0,32$	$6,57 \pm 0,16^*$

Продовження таблиці 3.2

1	2	3
РОВд, л	0,91±0,07	1,51±0,07*
РОВид, л	0,68±0,04	0,94±0,04*
ЖЄЛ, л	1,99±0,12	2,92±0,08*

Примітка. * – $p < 0,05$ відмінності достовірні порівняно з початком дослідження.

Примітки. *Примітка* – це короткий запис, що слугує поясненням до основного тексту, таблиць, рисунків. Примітки подають безпосередньо за текстом, під рисунком (перед його назвою), під основною частиною таблиці (у її межах), яких вони стосуються. Слово «Примітка» друкують 12 кеглем через один міжрядковий інтервал з абзацного відступу з великої літери з крапкою в кінці. У тому самому рядку через пробіл з великої літери друкують текст примітки тим самим шрифтом. Одну примітку не нумерують. Якщо приміток декілька, їх нумерують послідовно арабськими цифрами з крапкою.

Формули. У разі потреби представити в тексті курсової роботи формули їх подають посередині сторінки симетрично тексту окремим рядком безпосередньо після тексту, в якому їх згадано. Найвище та найнижче розташування запису формули має бути на відстані не менше ніж один рядок від попереднього й наступного тексту. Формули нумерують арабськими цифрами в межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули, розділених крапкою.

Номер формули друкують на її рівні праворуч у крайньому положенні в круглих дужках, наприклад (2.1).

Пояснення символів і числових коефіцієнтів, які входять до формули, треба подавати безпосередньо під формулою у тій послідовності, у якій їх наведено у формулі. Пояснення познач треба подавати без абзацного відступу з нового рядка, починаючи зі слова «де» без двокрапки. Позначки, якими встановлюють визначення чи пояснення, рекомендовано вирівнювати у вертикальному напрямку.

Приклад:

$$XOK = COK \cdot ЧСС \quad (2.1)$$

де *XOK* – хвилинний об'єм крові, мл;

COK – систолічний об'єм крові, мл;

ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв.

Додатки. Додатки оформлюють як продовження курсової роботи на наступних її сторінках.

Додатки повинні мати спільну з попереднім текстом наскрізну нумерацію сторінок. Посилання на додаток в тексті курсової роботи є обов'язковим і робиться таким чином: «... наведено в додатку А» або «(додаток А)».

Розташовують додатки в порядку посилання на них у тексті роботи. Кожен додаток повинен починатися з нової сторінки. Додатки потрібно позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, З, І, Ї, Й, О, Ч, Ї. По середині рядка друкується слово «ДОДАТОК» і велика літера, що позначає додаток (наприклад, ДОДАТОК А). Кожен додаток повинен мати заголовок, надрукований під надписом «ДОДАТОК» симетрично до тексту сторінки. Зразок оформлення додатків подано в додатку І.

Рисунки, таблиці, формули, що є в тексті додатка, необхідно нумерувати в межах кожного додатка, починаючи з літери, що позначає додаток. Наприклад: Рисунок Б.2 – другий рисунок додатка Б; Таблиця А.2 – друга таблиця додатка А. Якщо в додатку міститься один рисунок, одна таблиця, одна формула, то їх також нумерують. Наприклад: Рисунок А.1, Таблиця В.1.

3.3 Вимоги до мовно-стилістичного оформлення курсової роботи

При написанні курсової роботи необхідно дотримуватися наукового стилю мовлення. Його характерними ознаками є: логічність, послідовність, зв'язність думок, доказовість викладу, смислова завершеність, цілісність, об'єктивність, точність, лаконічність, понятійність, узагальненість, аргументованість, однозначність, докладні висновки, однорідність стилістичного забарвлення. Норми наукової комунікації суворо регламентують характер викладу наукової інформації. Стыль мови науки є одним із найконсервативніших, тому проникнення до нього елементів інших стилів є неможливим. Відтак необхідно уникати емоційно забарвлених слів та неточних визначень. Виразність викладу, чіткість передачі інформації забезпечуються відповідним використанням термінології, відсутністю суперечності в аргументації, підтвердження висновків фактами або перевіреними даними.

Науковому тексту властива об'єктивна модальність. Суб'єктивна ж модальність, що виражає ставлення автора, суперечить загальним принципам побудови наукового стилю. Увага має бути прикута до змісту, а не до суб'єкта. Цим пояснюється використання безособових дієприслівникових форм на *-но*, *-то* (з'ясовано, проаналізовано, розглянуто), займенника *ми* замість займенника *я*. Займенник *ми* та його варіанти (на *нашу* думку, *проведене нами* дослідження) дозволяють представити думку автора як думку визначеної групи людей, наукової школи чи наукового напрямку. Варто висловлювати думку без застосування займенників. Наприклад: «Вивчення передового досвіду свідчить, що...» або «На основі аналізу можна стверджувати, що...».

На рівні цілого тексту відмітними характеристиками наукового тексту є відсутність емоційно забарвлених елементів мови, наявність точних висловлювань. Точність викладу думок забезпечують терміни. Автору курсової

роботи варто пам'ятати, що володіння спеціальною термінологією – один із показників рівня його професійної підготовки.

Текст курсової роботи не повинен містити повторів та бути перевантаженим цитатами. Неприпустимо переписування тексту з літературних джерел, їх цитування без належного оформлення посилань.

Речення наукового тексту повинні мати чіткі синтаксичні зв'язки. Забезпечують ці зв'язки такі сполучники: *завдяки тому, що...*, *тоді як ...*, *зважаючи на те, що...*, *внаслідок того, що...*, *з огляду на те, що...*, *в той час як...* тощо. Під час викладу матеріалу варто використовувати похідні прийменники: *протягом...*, *відповідно до...*, *згідно з ...*, *на відміну від...*, *поряд з...*, *у зв'язку з...* тощо.

Для наукового тексту характерними є логічність, послідовність, смислова завершеність, цілісність і зв'язність думок. У науковому тексті для встановлення необхідних логічних зв'язків використовують спеціальні функціонально-синтаксичні засоби. Так, доречними будуть лексичні засоби зв'язку, що активізують увагу (*зверніть увагу*), вказують на джерело повідомлення (*за висловом, на думку, як вважає, як зазначено*), послідовність розвитку думки (*спочатку, насамперед, потім, нарешті, по-перше, по-друге* тощо), суперечливі відношення (*однак, проте* тощо), причинно-наслідкові відношення (*тому, внаслідок цього, до того ж* тощо), перехід від однієї думки до іншої (*звернімося до, необхідно акцентувати увагу на, потрібно розглянути* тощо), узагальнення, висновки (*отже, таким чином, викладене вище дозволяє зробити висновок, усе сказане дозволяє дійти висновку* тощо).

Обов'язковою вимогою щодо об'єктивності викладення матеріалу роботи є посилання на джерело повідомлення, автора висловленої думки чи якогось виразу. У тексті цю умову можна реалізувати за допомогою спеціальних вставних слів і словосполучень – *за повідомленням, на думку, за даними* тощо.

Наука займається складними речами, і розповісти про них просто виходить не завжди. Водночас штучне ускладнення мови наукового тексту так само неприпустиме.

Невиправданою є заміна українських слів іншомовними. Якщо є українські синоніми, які точно передають смисл, краще використовувати їх. Так само в курсовій роботі потрібно уникати тавтології (повтору спільнокоренових слів), не зловживати конструкціями «... – це ...», не порушувати послідовності викладу, ретельно обмірковувати поділ тексту на абзаци тощо.

У додатку К подано лексичні одиниці, використання яких у курсовій роботі сприятиме логічному представленню думки, дозволить запобігти повторам, допоможе уникнути висловів, що не стосуються наукового дослідження, скерує хід думки і забезпечить дотримання логіки ведення наукового пошуку відповідно до розділів дослідження.

Основні вимоги до тексту курсової роботи:

❖ логічний взаємозв'язок частин роботи, переконлива аргументація викладених думок, стислість і точність формулювань, виключення неоднозначних тлумачень;

❖ конкретність і аргументованість у викладенні результатів роботи,

уникнення загальновідомих або бездоказових тверджень, обґрунтованість висновків та рекомендацій;

- ❖ текст роботи має бути чітко структурованим, розподіленим на розділи й підрозділи. Потрібно прагнути, щоб кожен розділ роботи був самостійним науковим дослідженням певної частини загальної проблеми, щоб кожна частина була викладена в тексті та щоб одночасно текст був цілісним, а не фрагментарним;

- ❖ текст курсової роботи повинен містити аналіз фактів, а також конкретне обґрунтування тих чи інших положень;

- ❖ текст має бути завершеним і цілісним, не містити повторів;

- ❖ текст має відповідати чинним нормам українського правопису.

Науковий текст має бути відносно нейтральним і оперувати перевіреною інформацією. В ідеалі жодні настанови не повинні впливати на науковість. Відтак варто уникати полемічного способу викладення матеріалу та упередженості (оціночних суджень). Безумовно, науковість не виключає полеміки, проте вона має вестися адекватно, етично й не виходити за межі науковості.

3.4 Загальні правила цитування та посилання на використані джерела

При написанні курсової роботи необхідно давати посилання на джерела, матеріали та цитати з яких наводяться в тексті. Такі посилання дають змогу відшукати джерело й перевірити достовірність наведених відомостей.

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

Якщо використовують відомості, матеріали з монографій, оглядових статей, інших джерел із великою кількістю сторінок, тоді в посиланні необхідно точно вказувати номери сторінок.

Посилання в тексті курсової роботи на джерела потрібно зазначати порядковим номером за списком використаних джерел, виділеним двома квадратними дужками. Наприклад, «...у працях [4-7]...»; «...як зазначається в роботі [8]»; «...текст цитати...» [10, с. 47].

Наприклад:

Аналізуючи проблеми удосконалення організації та проведення змагань в умовах комерціалізації спорту А. М. Зенкова пише, що «... найбільших змін під впливом сучасних тенденцій, зокрема комерціалізації спорту, зазнають процеси, пов'язані з організацією та проведенням змагань [6, с. 15].

У разі непрямого цитування або скороченого викладу будь-якої проблеми посилання на джерело подають у квадратних дужках без зазначення сторінки.

Наприклад:

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів і спираються на дані тривалого дослідження й індивідуального прогнозування

структури змагальної діяльності та підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження тощо [6].

У квадратних дужках можна наводити кілька позицій зі списку використаних джерел, розділяючи їх крапкою з комою. Наприклад: [1; 3; 8].

Посилання на інтернет-ресурси можуть не містити року видання та сторінок, якщо вони не зазначені на процитованому сайті, проте у списку використаних джерел необхідно вказати дату звернення до ресурсу.

У разі посилання на структурні елементи курсової роботи зазначають відповідно номери розділів, підрозділів, пунктів, рисунків, формул, рівнянь, таблиць, додатків.

Посилаючись, треба використовувати такі вирази: «у розділі 4», «див. 2.1», «відповідно до 2.3.4», «(рисунок 1.3)», «відповідно до таблиці 3.2», «згідно з формулою (3.1)», «(додаток Г)» тощо.

Дозволено в посиланні використовувати загальноприйняті та застандартовані скорочення. Наприклад, «згідно з рис. 10», «див. табл. 3.3» тощо.

Для посиланням на авторитетне джерело, підтвердження власних аргументів, ілюстрації власної позиції, протиставлення її думці інших дослідників, доведення слабкості аргументації опонентів необхідно наводити цитати. Загальні вимоги до цитування такі:

а) текст цитати починається та закінчується лапками і наводиться в тій граматичній формі, в якій він поданий у джерелі, зі збереженням особливостей авторського написання; стиль лапок має бути однаковим у всьому тексті роботи;

б) цитування має бути повним, без довільного скорочення авторського тексту та без перекручення думок автора. Пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні допускається без перекручення авторського тексту і позначається трьома крапками. Вони ставляться у будь-якому місці цитати (на початку, всередині, наприкінці). Якщо перед випущеним текстом або за ним стояв розділовий знак, то він не зберігається;

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

г) при непрямому цитуванні (переказі, викладі думок інших авторів своїми словами), що дає значну економію тексту, слід бути точним у викладенні думок автора, коректним щодо оцінювання його результатів і давати відповідні посилання на джерело.

При цитуванні найчастіше використовуються такі словосполучення: *Автор зазначає...; Автор стверджує...; Згідно з уявленням...; На думку...; Як влучно зазначив / зазначає...; Учений так характеризує (описує, подає)...; Наведемо таке висловлювання видатного вченого...; Автор наголошує на...; З погляду автора...; Автор виділяє (пропонує, рекомендує, вважає, підкреслює)... тощо.*

Якщо наукова робота перенасичена цитатами і посиланнями, може скластися враження, що автор не пропонує власного аналізу та висновків, а лише збирає думки інших дослідників, перетворюючи свою роботу на своєрідну сукупність чужих ідей.

4 АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

У курсовій роботі автор має дотримуватися принципів академічної доброчесності. Відповідно до ст. 42. «Академічна доброчесність» Закону України «Про освіту» академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та 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.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Порушенням академічної доброчесності вважається:

- академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
- самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;
- фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;
- фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;
- списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;
- обман – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування;
- хабарництво – надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі.

Отже, самостійне і творче виконання студентами курсової роботи, дотримання авторських прав є ключовими й законодавчо затвердженими вимогами. Не можна не тільки копіювати значні обсяги інформації з будь-яких джерел, але й зловживати цитатами, які лише поєднуються окремими авторськими фразами.

Автору курсової роботи необхідно давати точні посилання на запозичені думки, дані, окремі результати, ілюстративний матеріал тощо. Посилання повинні надавати можливість визначати походження інформації.

Здобувач освіти несе відповідальність за зміст курсової роботи, дотримання в ній принципів академічної доброчесності, за точність, правильність, коректність і репрезентативність усіх наведених у тексті даних.

Рекомендуємо ознайомитися з корисними поради щодо того, як писати наукові роботи без академічного плагіату, за вказаним нижче qr-кодом:



5 ТИПОВІ ПОМИЛКИ АВТОРА КУРСОВОЇ РОБОТИ

Аналіз виконання та захисту курсових робіт із дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» дає можливість авторам видання виокремити типові помилки, яких припускаються здобувачі вищої освіти, і тим самим застерегти від їх повторення:

1. Зміст курсової роботи не розкриває її теми.
2. Виокремлені розділи (підрозділи) не відображають реальної проблемної ситуації, стану об'єкта.
3. Окреслена мета не пов'язана з науковою проблемою, сформульована абстрактно й не відображає специфіки об'єкта та предмета дослідження.
4. Завдання дослідження у наведеному формулюванні не пов'язані з метою дослідження й не сприяють її вирішенню.
5. Не визначена різниця між об'єктом і предметом дослідження.
6. Методи тільки перелічуються без вказівки на те, з якою метою той чи інший метод застосовувався.
7. Одержані результати не відповідають меті дослідження, висновки – окресленим завданням.
8. У роботі наводяться недостовірні дані.
9. Результати дослідження не становлять практичної цінності.
10. Не зроблено глибокого та всебічного аналізу сучасної фахової літератури з теми дослідження. Аналітичний огляд публікацій носить реферативний характер, має форму анотованого списку й не відображає ступеня розробленості проблеми.
11. У роботі немає посилань на першоджерела або вказано не ті, з яких запозичено матеріал.
12. Бібліографічний опис використаних джерел у списку наведено довільно, без дотримання вимог державного стандарту.
13. Обсяг і / або літературне й технічне оформлення роботи не відповідає вимогам.
14. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
15. Не дотримано вимоги до наукового стилю викладу матеріалу.

КОРОТКИЙ СЛОВНИК-ДОВІДНИК НАУКОВЦЯ-ПОЧАТКІВЦЯ

Академічна доброчесність – 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.

Актуальність теми – сучасність, злободенність, важливість будь-чого на даний момент і в даній ситуації для вирішення певної проблеми; обґрунтування важливості досліджуваної проблеми, її практичної значущості.

Аналіз – метод пізнання, що передбачає розчленування цілого на складові частини (сторони, ознаки, властивості) з метою їх детального вивчення.

Аргумент – підстава, доказ, які використовуються для обґрунтування, підтвердження чогось.

Аспект – точка зору, за якою розглядається об'єкт дослідження.

Гіпотеза – наукове передбачення, припущення, істинність якого не визначено, висунуте для пояснення будь-яких явищ, процесів, причин, що зумовлюють даний наслідок.

Дедукція – форма достовірного умовиводу від загального положення до часткового, в якому висновок про окремі випадки множинної сукупності робиться на основі знання про загальні властивості всієї множини.

Дедукція – такий умовивід, у якому висновок про деякий елемент множини робиться на основі знання про загальні властивості всієї множини.

Дефініція – коротке визначення змісту якогось поняття.

Доказ – обґрунтування (встановлення) істинності будь-якого твердження за допомогою інших тверджень, істинність яких доведена.

Достовірність – достатня правильність, доказ того, що названий результат (закон, сукупність фактів) є істинним, правильним.

Експеримент – апробація досліджуваних явищ у контрольованих або штучно створених умовах.

Знання – перевірений практикою результат пізнання дійсності, адекватне її відображення у свідомості людини.

Індукція – процес дослідного вивчення явищ, під час якого здійснюється перехід від окремих фактів до загальних положень.

Істина – правильне, адекватне відображення предметів і явищ дійсності, відтворення їх так, як вони існують поза межами нашої свідомості. Істина об'єктивна за змістом, але суб'єктивна за формою, як результат діяльності людського мислення.

Компіляція – наукова праця, створена на основі запозичених в інших авторів матеріалів без самостійного їх дослідження та обробки.

Концепція – система поглядів на будь-що, головна думка при визначенні мети та завдань дослідження, шляхів його проведення.

Логічність наукового стилю – послідовність висловлювання, доказовість та аргументованість викладу відповідно до законів логіки.

Мета наукового дослідження – всебічне, об'єктивне та ґрунтовне вивчення явищ, процесів, їх характеристик, зв'язків на підставі розроблених у науці принципів і методів пізнання, а також отримання корисних для діяльності людини результатів, їх практичне впровадження.

Метод дослідження – засіб досягнення мети, пізнання явищ дійсності в їх взаємозв'язку й розвитку, спосіб дослідження явища, який визначає планомірний підхід до їх наукового пізнання та встановлення істини. Спосіб відтворення досліджуваного об'єкта або предмета.

Методика дослідження – система правил застосування методів, прийомів і способів для проведення будь-якого дослідження.

Методологія дослідження – сукупність конкретних прийомів і способів для проведення будь-якого наукового дослідження.

Наука – система знань об'єктивних законів природи, суспільства і мислення, які отримуються і перетворюються в безпосередню продуктивну силу суспільства в результаті спеціальної діяльності людей. Функцією науки є вироблення й використання теоретично-систематизованих знань про дійсність.

Наукова тема – завдання наукового характеру, яке потребує проведення наукового дослідження.

Наукове дослідження – цілеспрямоване вивчення явищ, процесів, аналіз впливу на них різних чинників, а також вивчення взаємодії між явищами з метою отримання переконливо доведених і корисних для науки та практики рішень.

Науковий метод – спосіб пізнання явищ дійсності в їх взаємозв'язку та розвитку, спосіб досягнення поставленої мети й завдань дослідження; відповідає на запитання: «Як пізнавати?».

Об'єкт – процес або явище, яке породжує проблемну ситуацію і обране для дослідження; вся сукупність зв'язків, відносин різних аспектів теорії та практики проблеми, яка є джерелом інформації, необхідної для дослідника.

Порівняння – процес зіставлення предметів або явищ дійсності з метою встановлення подібності чи відмінності між ними, а також знаходження загального, притаманного, що може бути властивим двом або кільком об'єктам дослідження.

Предмет дослідження – досліджувані з певною метою властивості, характерні для наукового пізнання; визначення певного «ракурсу» дослідження як припущення про найсуттєвіші для вивчення обраної проблеми характеристики об'єкта; все те, що знаходиться в межах об'єкта дослідження у визначеному аспекті пізнання.

Проблема – велика множинність наукових питань майбутніх досліджень; складне теоретичне або практичне питання, що потребує дослідження.

Стислість викладу – вміння уникати непотрібних повторів, відсутність багатослів'я, надмірності слововживання.

Сходження від абстрактного до конкретного – одна з форм наукового пізнання. Згідно з цим методом мислення бере свій початок від конкретного в дійсності до абстрактного в мисленні та від нього – до конкретного в мисленні.

Теза – систематизований виклад основних положень, думок, спостережень; у тезі відсутні деталі, пояснення, ілюстрації тощо.

Узагальнення – логічний процес переходу від одиничного до загального чи від менш загального до більш загального знання, а також продукт розумової діяльності, форма відображення загальних ознак і якостей об'єктивних явищ.

Умовивід – така форма мислення, в результаті якої з одного або кількох суджень, що відображають зв'язки й відношення предметів об'єктивної дійсності виводиться нове судження, міркування, нова думка, що містить вже нове знання про досліджувані предмети, явища, процеси.

Факт науковий – реальність, дійсність, складовий елемент основи наукового знання, віддзеркалення об'єктивних властивостей речей і процесів. Характерні властивості наукового факту – новизна, точність, об'єктивність, достовірність. На основі фактів будуються теорії, виводяться закони.

Цитата – дослівний уривок з твору, чийсь вислів, що наводиться (письмово чи усно) на підтвердження або заперечення певної думки чи ілюстрації до фактичного матеріалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астрелін І. М. Основи наукових досліджень. Київ :НТУУ «КПІ», 2017. 315 с.
2. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
3. Гуменюк С., Ференчук Б. Особливості побудови педагогічного експерименту в галузі фізичної культури і спорту. *Scientific journal «Physical Culture and Sport: Scientific Perspective»*. 2023. № 1. С. 89–96.
4. ДСТУ 3008:2015. Звіти у сфері науки і техніки. Структура та правила оформлення. Вид. офіц. Київ : ДП «УкрНДНЦ». 2016. 26 с. (Інформація та документація). URL: https://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/3659_3008-2015.pdf (дата звернення: 01.04.2025).
5. ДСТУ 3582:2013. Національний стандарт України. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила. (ISO 4:1984, NEQ; ISO 832:1994, NEQ). Вид. офіц. Київ : Мінекономрозвитку України, 2014. 15 с. (Інформація та документація). URL: <https://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/3582.pdf> (дата звернення: 01.04.2025).
6. ДСТУ 8302:2015. Національний стандарт України. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. Київ : ДП «УкрНДНЦ». 2016. 16 с. (Інформація та документація). URL: https://library.znu.edu.ua/site/obyavlenia/DSTU_8302_2015.pdf (дата звернення: 01.04.2025).
7. Кодекс академічної доброчесності Запорізького національного університету : затв. Вченою радою ЗНУ від 30.10.2018 протокол №2. URL: <https://cutt.ly/CYGWgpD> (дата звернення: 01.04.2025)
8. Конверський А. Є. Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 350 с.
9. Кутек Т. Б. Інформативність антропометричних і технічних параметрів спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць*. Вип. 10 (29). Житомир, 2020. С. 76–83.
10. Кутек Т. Б. Програмне управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць*. Вип. 9 (28). Вінниця : ТОВ «Твори», 2020. С. 231–236.
11. Положення про організацію освітнього процесу в Запорізькому національному університеті : затв. Вченою радою ЗНУ від 29.09.2015 протокол №3; зі змінами та доповненнями затв. Вченою радою ЗНУ від 23.02.2021 протокол №7. URL: <https://surl.li/kpzkeh> (дата звернення: 01.04.2025).
12. Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання : затв. Вченою радою ЗНУ від 29.09.2020 протокол №2. URL: <https://surl.li/quewnw> (дата звернення: 01.04.2025).
13. Приклади оформлення бібліографічного опису у списку джерел з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 / уклад. науковою бібліотекою ЗНУ. URL: <https://surl.li/kdqevh> (дата звернення: 01.04.2025).

01.04.2025).

14. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556–VII. *Відомості Верховної Ради*. 2014. № 37-38, ст. 2004. Дата оновлення: 05.03.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 01.04.2025).

15. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2017. № 38-39, ст. 380. Дата оновлення: 27.03.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 01.04.2025).

16. Хома Т. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті : опорні конспекти лекцій. Ужгород, 2023. 120 с.

17. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

ДОДАТОК А

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК»

1. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
2. Спеціальна фізична підготовка на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
3. Методика розвитку силових якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
4. Методика розвитку швидкісних якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
5. Методика розвитку витривалості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
6. Методика розвитку координаційних якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
7. Методика розвитку гнучкості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
8. Особливості підготовки спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
9. Оптимізація фізичної підготовки спортсменів шляхом акцентованого розвитку провідних якостей.
10. Індивідуалізація системи підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
11. Основи використання засобів і методів відновлення працездатності спортсмена.
12. Система відбору спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
13. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраного виду спорту).
14. Оцінка та контроль основних компонентів підготовленості спортсменів (за вибором).
15. Структура багаторічного тренування спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
16. Співвідношення показників різних сторін підготовленості (за вибором) на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі

обраного виду спорту або групи видів спорту).

17. Застосування тренажерів для навчання і тренування (на прикладі обраного виду спорту).

18. Аналіз техніки змагальних вправ на прикладі обраного виду спорту.

19. Порівняльний аналіз структури та змісту розминки в обраному виді спорту.

20. Характеристика видів навантаження, які застосовуються в процесі тренування кваліфікованих спортсменів (у різних мікроциклах).

21. Аналіз співвідношення видів підготовки спортсменів в обраному виді спорту на різних етапах багаторічної підготовки.

22. Спортивний відбір на різних етапах багаторічної підготовки.

23. Порівняльний аналіз розвитку олімпійських видів спорту (спортивних ігор, видів гімнастики та інших (за вибором) у різних країнах світу.

24. Структура та основні напрямки діяльності міжнародних організацій, які забезпечують неолімпійський спорт (федерацій, асоціацій, ліг тощо (за вибором)).

ДОДАТОК Б

ЗРАЗОК ТИТУЛЬНОГО АРКУША КУРСОВОЇ РОБОТИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КУРСОВА РОБОТА

з теми: _____

Виконав (ла): студент (ка) ____ курсу, групи _____
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

(ініціали та прізвище)

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

Запоріжжя
20____

ДОДАТОК В

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ЗМІСТУ

ЗМІСТ

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	9
Вступ	10
1 Огляд літератури	11
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості ковзанярів віком 10-12 років.....	11
1.2 Значення координаційних здібностей у ковзанярському спорті.....	14
2 Завдання, методи та організація дослідження	24
2.1 Завдання дослідження	24
2.2 Методи дослідження	24
2.3 Організація дослідження.....	27
3 Результати дослідження	29
Висновки	40
Список використаних джерел	42
Додаток А.....	51

ДОДАТОК Г

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВСТУПУ

ВСТУП

Фігурне катання на роликових ковзанах є високотехнічним видом спорту, що поєднує мистецтво, техніку та ґрунтовну фізичну підготовку. Без оволодіння правильною технікою спортсмен-ролер не досягне суттєвих спортивних результатів. Основи техніки катання на роликових ковзанах закладаються на початковому етапі підготовки спортсмена і вдосконалюється впродовж багатьох років. Базою для оволодіння технічними елементами є координаційні здібності.

Останніми десятиліттями суттєво вдосконалилися засоби й методи розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей.

Наразі більшість наукових праць із фігурного катання на роликових ковзанах присвячені розвитку та вдосконаленню загальної фізичної підготовки спортсменів-ролерів, при цьому дослідження розвитку безпосередньо координаційних здібностей спортсменок віком 10-12 років практично відсутні. Водночас координаційні здібності вкрай важливі для спортсменів-ролерів при відпрацюванні стрибків, обертів та інших елементів фігурного катання. Вдосконалення, наприклад, вміння спортсмена-ролера орієнтуватися в просторі дозволяє доповнити тренування гімнастичними та акробатичними вправами.

Об'єкт дослідження: процес розвитку координаційних здібностей спортсменок, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Предмет дослідження: комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

Мета дослідження: розробка комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах, та експериментальна перевірка їх ефективності.

ДОДАТОК Д

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ АНКЕТИ

1. Які рухові здібності сприяють успішному оволодінню технікою катання на роликових ковзанах (можливо кілька варіантів відповіді)?

- а) силові здібності;
- б) координаційні здібності;
- в) швидкісні здібності;
- г) гнучкість;
- д) витривалість.

2. Який відсоток часу необхідно відводити на розвиток координаційних здібностей у період навчання техніки бігу на ковзанах?

- а) менше 10%;
- б) 10-20%;
- в) 20-40%;
- г) 40-50%;
- д) більше 50%.

3. Чи відводили ви на розвиток координаційних здібностей ціле заняття?

- а) так;
- б) поєднував(а) розвиток координаційних здібностей із розвитком інших фізичних якостей;

в) розвиток координаційних здібностей проводжу в підготовчій або заключній частині тренувального заняття (розминка, заминка).

4. Який відсоток часу від загального обсягу необхідно приділяти розвитку координаційних здібностей у групі початкової підготовки?

- а) менше 10-20%;
- б) 20-40%;
- в) 40-50%;
- г) більше 50%.

5. Які вправи-тести для оцінки координаційних здібностей у групі початкової підготовки «на суші» ви використовуєте?

- а) стрибки через бар'єри;

б) вистрибування вгору з посадки ковзаняра на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги;

в) стрибки на похилих тумбах у бік у посадці ковзаняра;

г) човниковий біг 3×10 м.

6. Які вправи-тести для оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей на ковзанах ви використовуєте?

а) прокат на одній нозі по прямій;

б) прокат на двох ногах по дузі;

в) човниковий біг на ковзанах 3×10 м;

г) вистрибування з посадки ковзаняра в русі.

7. Який відсоток часу від загального обсягу ви відводите у ході занять на вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у підготовчий період підготовки?

а) менше 10%;

б) 10-20%;

в) 20-40%;

г) 40-50%;

д) більше 50%.

8. Який відсоток часу від загального обсягу ви відводите у ході занять на вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у змагальний період підготовки?

а) менше 10%;

б) 10-20%;

в) 20-40%;

г) 40-50%;

д) більше 50%.

9. Які засоби ви використовуєте для розвитку координаційних здібностей (можливо кілька варіантів відповіді)?

а) складно-координаційні вправи;

б) фізичні вправи з елементами новизни;

в) вправи на спеціальних снарядах (координаційні подушки, драбинка та ін.)

г) усі відповіді правильні.

10. Які методи ви використовуєте для розвитку координаційних здібностей найчастіше (можливо кілька варіантів відповіді)?

- а) повторний метод;
- б) круговий метод;
- в) ігровий метод;
- г) усі відповіді правильні.

ДОДАТОК Е

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВИСНОВКІВ

ВИСНОВКИ

1. Були розглянуті в роботі координаційні здібності у фігурному катанні на роликових ковзанах. Вони характеризуються як здатність точно порівнювати й регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, підтримувати статичну позу й динамічну рівновагу та виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження.

Для розвитку координаційних здібностей застосовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до узгодження, впорядкування рухів, організації їх в єдине ціле. Вправи на розвиток координації рухів проводяться до початку основного тренування, коли організм не втомлений, а координація не знижена.

2. Для виявлення особливостей координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років було розроблено анкету. Анкетування було спрямовано на вирішення таких завдань: 1) виявлення ролі координаційних здібностей у процесі навчання техніки катання на ковзанах на етапі початкової підготовки; 2) визначення засобів і методи, що використовуються для розвитку координаційних здібностей спортсменів-ролерів. Анкета складалася з 10 питань, розподілених на три блоки.

У результаті анкетування вдалося з'ясувати, що координаційні здібності є найбільш важливими серед рухових здібностей у процесі навчання техніки катання на роликових ковзанах. Більшість тренерів приділяють розвитку координаційних здібностей 40-50% часу від загальної тривалості занять, застосовуючи переважно складно-координаційні вправи, а також фізичні вправи з елементами новизни і вправи на спеціальних снарядах. Усі тренери використовують вправи-тести для оцінки координаційних здібностей у групі початкової підготовки «на суші» та на ковзанах. Більшість практикує такі вправи, як стрибки через бар'єри і прокат на одній нозі по прямій.

3. За результатами тестування був розрахований приріст показників. У результаті вдалося встановити, що показник приросту в експериментальній групі вищий, ніж у контрольній. Найбільший приріст в експериментальній

групі відзначається в тесті «Балансування на гімнастичній півсфері» – 29,4%, найменший – 19,7% у тесті «Прокат на двох ногах стоячи». У контрольній групі також виявлено найбільший приріст у тесті «Прокат на двох ногах стоячи» – 9,8%, найменший – 9,3% у тесті «Балансування на гімнастичній півсфері».

Після проведення педагогічного експерименту виявлено зміни як у контрольній, так і в експериментальній групах. Однак за всіма показниками результати експериментальної групи достовірно вищі порівняно з результатами контрольної групи. Це свідчить про ефективність розроблених нами комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей дівчаток віком 10-12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

ДОДАТОК Ж

ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ В СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги: Один автор	1. Бичківський О. О. Міжнародне приватне право : конспект лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 82 с. 2. Бондаренко В. Г. Український вільнокозацький рух в Україні та на еміграції (1919–1993 рр.) : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 600 с. 3. Вагіна О. М. Політична етика : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 102 с. 4. Верлос Н. В. Конституційне право зарубіжних країн : курс лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 145 с. 5. Горбунова А. В. Управління економічною захищеністю підприємства: теорія і методологія : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 240 с. 6. Гурська Л. І. Релігієзнавство : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : ЦУЛ, 2016. 172 с.
Два автори	1. Аванесова Н. Е., Марченко О. В. Стратегічне управління підприємством та сучасним містом: теоретико-методичні засади : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2015. 196 с. 2. Батракова Т. І., Калюжна Ю. В. Банківські операції : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 130 с. 3. Білобровко Т. І., Кожуховська Л. П. Філософія науки й управління освітою : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2015. 166 с. 4. Богма О. С., Кисильова І. Ю. Фінанси : конспект лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 102 с. 5. Горошкова Л. А., Волков В. П. Виробничий менеджмент : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 131 с. 6. Гура О. І., Гура Т. Є. Психологія управління соціальною організацією : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2015. 212 с.
Три автори	1. Аніловська Г. Я., Марушко Н. С., Стоколоса Т. М. Інформаційні системи і технології у фінансах : навч. посіб. Львів : Магнолія 2006, 2015. 312 с. 2. Городовенко В. В., Макаренков О. Л., Сантос М. М. О. Судові та правоохоронні органи України : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 206 с. 3. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с. 4. Якобчук В. П., Богоявленська Ю. В., Тищенко С. В. Історія економіки та економічної думки : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2015. 476 с.
Чотири та більше авторів	1. Науково-практичний коментар Кримінального кодексу України : станом на 10 жовт. 2016 р. / К. І. Беліков та ін. ; за заг. ред. О. М. Литвинова. Київ : ЦУЛ, 2016. 528 с. 2. Бікулов Д. Т., Чкан А. С., Олійник О. М., Маркова С. В. Менеджмент : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 360 с. 3. Операційне числення : навч. посіб. / С. М. Гребенюк та ін. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 88 с.

	4. Основи охорони праці : підручник / О. І. Запорожець та ін. 2-ге вид. Київ : ЦУЛ, 2016. 264 с. 5. Клименко М. І., Панасенко Є. В., Стреляєв Ю. М., Ткаченко І. Г. Варіаційне числення та методи оптимізації : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 84 с.
Автор(и) та редактор(и)/упорядники	1. Березенко В. В. PR як сфера наукового знання : монографія / за заг. наук. ред. В. М. Манакіна. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 362 с. 2. Бутко М. П., Неживенко А. П., Пепа Т. В. Економічна психологія : навч. посіб. / за ред. М. П. Бутко. Київ : ЦУЛ, 2016. 232 с. 3. Дахно І. І., Алієва-Барановська В.М. Право інтелектуальної власності : навч. посіб. / за ред. І. І. Дахна. Київ : ЦУЛ, 2015. 560 с.
Без автора	1. Криміналістика : конспект лекцій / за заг. ред. В. І. Галана ; уклад. Ж. В. Удовенко. Київ : ЦУЛ, 2016. 320 с. 2. Миротворення в умовах гібридної війни в Україні : монографія / за ред. М. А. Лепського. Запоріжжя : КСК-Альянс, 2017. 172 с. 3. Міжнародні економічні відносини : навч. посіб. / за ред.: С. О. Якубовського, Ю. О. Ніколаєва. Одеса : ОНУ, 2015. 306 с. 4. Науково-практичний коментар Бюджетного кодексу України / за заг. ред. Т. А. Латковської. Київ : ЦУЛ, 2017. 176 с. 5. Службове право: витоки, сучасність та перспективи розвитку / за ред.: Т. О. Коломєць, В. К. Колпакова. Запоріжжя, 2017. 328 с. 6. Сучасне суспільство: філософсько-правове дослідження актуальних проблем : монографія / за ред. О. Г. Данильяна. Харків : Право, 2016. 488 с. 7. Адміністративно-правова освіта у персоналіях : довід. / за заг. ред.: Т. О. Коломєць, В. К. Колпакова. Київ : Ін Юре, 2015. 352 с. 8. Підготовка докторів філософії (PhD) в умовах реформування вищої освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 5–6 жовт. 2017 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 216 с. 9. Країни пострадянського простору: виклики модернізації: зб. наук. пр. / редкол.: П. М. Рудяков (відп. ред.) та ін. Київ : Ін-т всесвітньої історії НАН України, 2016. 306 с. 10. Антологія української літературно-критичної думки першої половини ХХ століття / упоряд. В. Агєєва. Київ : Смолоскип, 2016. 904 с.
Багатотомні видання	1. Енциклопедія Сучасної України / редкол.: І. М. Дзюба та ін. Київ : САМ, 2016. Т. 17. 712 с. 2. Правова система України: історія, стан та перспективи : у 5 т. / Акад. прав. наук України. Харків : Право, 2009. Т. 2 : Конституційні засади правової системи України і проблеми її вдосконалення / заг. ред. Ю. П. Битяк. 576 с.
Автореферати дисертацій	1. Бондар О. Г. Земля як об'єкт права власності за земельним законодавством України : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.06. Київ, 2005. 20 с. 2. Гнатенко Н. Г. Групи інтересів у Верховній Раді України: сутність і роль у формуванні державної політики : автореф. дис. ... канд. політ. наук : 23.00.02. Київ, 2017. 20 с. 3. Кулініч О. О. Право людини і громадянина на освіту в Україні та конституційно-правовий механізм його реалізації : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.02. Маріуполь, 2015. 20 с.

Дисертації	1. Авдєєва О. С. Міжконфесійні відносини у Північному Приазов'ї (кінець XVIII – початок XX ст.): дис. ... канд. іст. наук : 07.00.01 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2016. 301 с. 2. Левчук С. А. Матриці Гріна рівнянь і систем еліптичного типу для дослідження статичного деформування складених тіл : дис. ... канд. фіз.-мат. наук : 01.02.04. Запоріжжя, 2002. 150 с. 3. Вініченко О. М. Система динамічного контролю соціально–економічного розвитку промислового підприємства : дис. ... д-ра екон. наук : 08.00.04. Дніпро, 2017. 424 с.
Законодавчі та нормативні документи	1. Конституція України : офіц. текст. Київ : КМ, 2013. 96 с. 2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145–VIII. <i>Голос України</i>. 2017. 27 верес. (№ 178–179). С. 10–22. 3. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556–VII. Дата оновлення: 28.09.2017. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 (дата звернення: 15.11.2017). 4. Деякі питання стипендіального забезпечення : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.12.2016 р. № 1050. <i>Офіційний вісник України</i>. 2017. № 4. С. 530–543. 5. Про Концепцію вдосконалення інформування громадськості з питань євроатлантичної інтеграції України на 2017–2020 роки : Указ Президента України від 21.02.2017 р. № 43/2017. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2017. 23 лют. (№ 35). С. 10. 6. Про затвердження Вимог до оформлення дисертації : наказ Міністерства освіти і науки від 12.01.2017 р. № 40. <i>Офіційний вісник України</i>. 2017. № 20. С. 136–141. 7. Інструкція щодо заповнення особової картки державного службовця : затв. наказом Нац. агентства України з питань Держ. служби від 05.08.2016 р. № 156. <i>Баланс-бюджет</i>. 2016. 19 верес. (№ 38). С. 15–16.
Стандарти	1. ДСТУ 7152:2010. Видання. Оформлення публікацій у журналах і збірниках. [Чинний від 2010–02–18]. Вид. офіц. Київ, 2010. 16 с. (Інформація та документація). 2. ДСТУ ISO 6107–1:2004. Якість води. Словник термінів. Частина 1 (ISO 6107–1:1996, IDT). [Чинний від 2005–04–01]. Вид. офіц. Київ : Держспоживстандарт України, 2006. 181 с. 3. ДСТУ 3582:2013. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила (ISO 4:1984, NEQ; ISO 832:1994, NEQ). [На заміну ДСТУ3582–97; чинний від 2013–08–22]. Вид. офіц. Київ : Мінекономрозвитку України, 2014. 15 с. (Інформація та документація).
Каталоги	1. Історико-правова спадщина України : кат. вист. / Харків. держ. наук. б-ка ім. В. Г. Короленка; уклад. : Л. І. Романова, О. В. Земляніщина. Харків, 1996. 64 с. 2. Пам'ятки історії та мистецтва Львівської області : кат.-довід. / авт.-упоряд. : М. Зобків та ін.; Упр. культури Львів. облдержадмін., Львів. іст. музей. Львів : Новий час, 2003. 160 с.
Частина видання: книги	1. Коломоець Т. О. Адміністративна деліктологія та адміністративна деліктність. <i>Адміністративне право України</i> : підручник / за заг. ред. Т. О. Коломєць. Київ, 2009. С. 195–197. 2. Алексєєв В. М. Правовий статус людини та його реалізація у взаємовідносинах держави та суспільства в державному управлінні в Україні. <i>Теоретичні засади взаємовідносин держави та суспільства в управлінні</i> : монографія. Чернівці, 2012. С. 151–169.
Частина	1. Антонович М. Жертви геноцидів першої половини XX століття :

видання: матеріалів конференцій (тези, доповіді)	порівняльно-правовий аналіз. <i>Голодомор 1932-1933 років: втрати української нації</i> : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 4 жовт. 2016 р. Київ, 2017. С. 133–136. 2. Анциперова І. І. Історико-правовий аспект акту про бюджет. <i>Дослідження проблем права в Україні очима молодих вчених</i> : тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 24 квіт. 2014 р.). Запоріжжя, 2014. С. 134–137. 3. Микитів Г. В., Кондратенко Ю. Позатекстові елементи як засіб формування медіакультури читачів науково-популярних журналів. <i>Актуальні проблеми медіаосвіти в Україні та світі</i> : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 3–4 берез. 2016 р. Запоріжжя, 2016. С. 50–53. 4. Соколова Ю. Особливості впровадження проблемного навчання хімії в старшій профільній школі. <i>Актуальні проблеми та перспективи розвитку медичних, фармацевтичних та природничих наук</i> : матеріали III регіон. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 29 листоп. 2014 р. Запоріжжя, 2014. С. 211–212.
Частина видання: довідкового видання	1. Кучеренко І. М. Право державної власності. <i>Великий енциклопедичний юридичний словник</i> / ред. Ю. С. Шемшученко. Київ, 2007. С. 673. 2. Пирожкова Ю. В. Благодійна організація. <i>Адміністративне право України</i> : словник термінів / за ред. : Т. О. Коломоець, В. К. Колпакова. Київ, 2014. С. 54–55. 3. Сірий М. І. Судова влада. <i>Юридична енциклопедія</i>. Київ, 2003. Т. 5. С. 699.
Частина видання: продовжуваного видання	1. Коломоець Т. О. Оцінні поняття в адміністративному законодавстві України: реалії та перспективи формулювання їх застосування. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 36–46. 2. Левчук С. А., Хмельницький А. А. Дослідження статичного деформування складених циліндричних оболонок за допомогою матриць типу Гріна. <i>Вісник Запорізького національного університету. Фізико-математичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 153–159. 3. Левчук С. А., Рак Л. О., Хмельницький А. А. Моделювання статичного деформування складеної конструкції з двох пластин за допомогою матриць типу Гріна. <i>Проблеми обчислювальної механіки і міцності конструкцій</i>. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 19. С. 212–218. 4. Тарасов О. В. Міжнародна правосуб'єктність людини в практиці Нюрнберзького трибуналу. <i>Проблеми законності</i>. Харків, 2011. Вип. 115. С. 200–206.
Частина видання: періодичного (журналу, газети)	1. Кулініч О. О. Право на освіту в системі конституційних прав людини і громадянина та його гарантії. <i>Часопис Київського університету права</i>. 2007. № 4. С. 88–92. 2. Коломоець Т., Колпаков В. Сучасна парадигма адміністративного права: генеза і поняття. <i>Право України</i>. 2017. № 5. С. 71–79. 3. Коваль Л. Плюси і мінуси дистанційної роботи. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2017. 1 листоп. (№ 205). С. 5. 4. Біленчук П., Обіход Т. Небезпеки ядерної злочинності: аналіз вітчизняного і міжнародного законодавства. <i>Юридичний вісник України</i>. 2017. 20-26 жовт. (№ 42). С. 14–15. 5. Bletskan D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H–SnSe2: ab initio modeling and comparison with experiment. <i>Semiconductor Physics Quantum Electronics & Optoelectronics</i>. 2016. Vol. 19, No 1. P. 98–108.
Електронні ресурси	1. Влада очима історії : фотовиставка. URL: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757&

	(дата звернення: 15.11.2017). 2. Шарая А. А. Принципи державної служби за законодавством України. <i>Юридичний науковий електронний журнал</i>. 2017. № 5. С. 115–118. URL: http://lsej.org.ua/5_2017/32.pdf. 3. Ганзенко О. О. Основні напрями подолання правового нігілізму в Україні. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 20–27. URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf. (дата звернення: 15.11.2017). 4. Яцків Я. С., Маліцький Б. А., Бублик С. Г. Трансформація наукової системи України протягом 90-х років XX століття: період переходу до ринку. <i>Наука та інновації</i>. 2016. Т. 12, № 6. С. 6–14. DOI: https://doi.org/10.15407/scin12.06.006.
--	--

Підготувала завідувач довідково-бібліографічного відділу
наукової бібліотеки ЗНУ О. В. Левчук

ДОДАТОК И

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ДОДАТКІВ

ДОДАТОК А

**РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУВАННЯ В КОНТРОЛЬНІЙ ТА
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПАХ**

Таблиця А.1 – Результати тестування вправи «згинання-розгинання рук в упорі лежачи»

№ Випробуваного	Результат контрольної групи	Результат експериментальної групи
1	38	29
2	35	43
3	41	45
4	35	39
5	27	37
6	28	25
7	34	36
8	30	38
9	40	34
10	38	41
Середні показники	34,6	36,7

Таблиця А.2 – Результати тестування вправи «згинання-розгинання рук у висі на перекладині»

№ Випробуваного	Результат контрольної групи	Результат експериментальної групи
1	12	13
2	15	18
3	13	11
4	17	15
5	10	16
6	12	15
7	14	13
8	14	11
9	11	11
10	16	12
Середні показники	13,4	13,5

ДОДАТОК К

МОВНІ ЗАСОБИ НАУКОВОГО СТИЛЮ

Функція в тексті	Мовні засоби
<i>Типові фрази для вступу</i>	Мета курсової роботи полягає в тому, щоб... Метою курсової роботи (дослідження) є спроба окреслити перспективи вивчення... Ураховуючи сучасні підходи до аналізу... Метою курсової роботи є встановлення... / визначення... / з'ясування... У роботі порівнюється (порівнюються)... / вивчається (вивчаються)... / з'ясовується (з'ясовуються)... У курсовій роботі спробуємо проаналізувати..., що допоможе глибше зрозуміти... Мета курсової роботи (дослідження) – проаналізувати (дослідити..., простежити..., проаналізувати..., вивчити..., розглянути..., визначити..., здійснити опис..., описати..., класифікувати..., схарактеризувати..., узагальнити..., систематизувати..., експериментально перевірити..., окреслити..., з'ясувати..., розробити... тощо). Основна мета курсової роботи (дослідження) – довести, що ... Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:... Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі завдання:... До завдань роботи належать: ... Опрацювати літературу з теми дослідження... З'ясувати значення термінів ... Дослідити... Схарактеризувати... / зібрати матеріал ... / вивчити... Порівняти / зіставити / проаналізувати отримані результати...
<i>Типові фрази для викладу основного матеріалу</i>	Перевіримо запропоновану гіпотезу... Виходячи з передбачення... Для порівняння візьмемо... Однією з найважливіших особливостей (чого?) ...є... Об'єкт дослідження характеризується такими особливостями: ... Об'єкт аналізу має такі характерні особливості... Зібраний матеріал підлягає структуруванню за... За структурою можна виокремити... Нами зафіксовано (виявлено, з'ясовано, описано)... Таку думку можна обґрунтувати тим, що... Особливо складним і дискусійним є питання ... При цьому ми хочемо звернути особливу увагу на те, що ... Прихильники цього підходу вважають, що ... Так, деякі автори ... Так, наприклад, у цій роботі ... Наведені факти підтверджують... Як зазначає О. Іванов у статті «...», ... На думку

	О. Іванова,... Крім того, ... Поширеною є думка про те, що ... Необхідно наголосити, що ... Дослідження проводилося на матеріалі... Джерелом прикладів стали... Результати ... представлені в таблиці 1. На рисунку 2 зображено (наведено)... Діаграма презентує... Ілюструємо це положення... Демонструємо приклад... Привертає увагу той факт, що ... Водночас...; з одного боку,... з іншого боку – ... ; у свою чергу...; у зв'язку з цим...
<i>Типові фрази для висновків</i>	Дані проведеного аналізу дозволяють зробити висновок про... Сформулюємо основні висновки та рекомендації... Викладене вище дозволяє нам стверджувати, що... Висунуте нами припущення, що..., знайшло підтвердження в проаналізованому матеріалі ... Підсумовуючи все сказане, відзначимо, що... Підбиваючи підсумки, відзначимо (сформулюємо)... Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що... Таким чином, проведене дослідження (аналіз) підтверджує, що... Отже, є всі підстави зробити висновок про те, що... Отже, можна впевнено стверджувати, що ... Як підсумок зазначимо, що... Здійснене (проведене, реалізоване) дослідження дозволяє зробити такі висновки:... Дослідження дало можливість сформулювати такі висновки: ... Проаналізований матеріал дозволяє стверджувати, що... Це підтверджує загальновідому тезу про те, що... Вважаємо, що ... Можемо стверджувати, що ... / Вважаємо за доцільне стверджувати, що... На наш погляд (на нашу думку, на наше глибоке переконання), ...
<i>Типові фрази для логічного викладу матеріалу та структуризації тексту роботи</i>	Зазначене вище... Більш детально зупинимося на... / Акцентуємо увагу на... Зупинимося докладніше на... Необхідно зупинитися... Необхідно розглянути... Деякі зауваги щодо... Наведемо кілька прикладів... Урешті (врешті), зрештою... Надалі, в подальшому, згодом... Наприкінці ... Нарешті, перейдемо до...
<i>Актуальність дослідження</i>	Сьогодні проблема ... є однією з найбільш актуальних, адже (оскільки) ... Питання... перебуває у фокусі дослідницької уваги...

	Тема ... є предметом жвавих дискусій... Проблема ... привертає до себе пильну увагу вчених через те, що ... Проблема ... належить до кола наукових зацікавлень... Сьогодні точаться суперечки /немає єдиної думки з питання... Проблема ...перебуває в центрі уваги... ...заслужує на особливу увагу... ...посідає важливе місце... ...є актуальною... ...давно на часі... ...належить до найактуальніших... ...належним чином не досліджена... ...є дискусійною, не досить розробленою... ...фрагментарно висвітлювалася вне була об'єктом спеціального (детального) вивчення...
<i>Виклад суті дослідження в роботі</i>	Є підстави вважати ... Гіпотетично можна стверджувати, що ... Перевіримо запропоновану гіпотезу ... Об'єкт дослідження характеризується такими особливостями ... Об'єкт аналізу має такі специфічні якості, як ... Матеріали здійсненого обстеження дозволяють згрупувати (класифікувати, узагальнити, уточнити, конкретизувати) ... Нами зафіксовано (виявлено, з'ясовано, описано) ... Як уже зазначалося... На наш погляд,... Необхідно зазначити, що... З огляду на... Установлено, що... Відправною точкою... у визначенні... було... Поділяючи точку зору..., ми вважаємо... Беручи до уваги... З іншого боку... Передусім... По-перше... Аналіз... свідчить про... Розглянемо такі випадки... Як стверджує... Основні переваги цього методу полягають у... Детально зупинимося на... Таким чином, здійснений аналіз доводить, що... Проведене дослідження дає можливість стверджувати, що... У ході дослідження було проаналізовано... Результати роботи дають підстави вважати, що... У центрі нашої уваги... Під час дослідження виникла необхідність... Як показало (засвідчило) наше дослідження... Як свідчать результати аналізу... Аналіз показав... Застосування... методу (аналізу) дало змогу встановити...
<i>Оцінка інформації з використаних джерел</i>	Основна (головна) цінність роботи полягає в ... Перевагою (недоліком) роботи є ... До переваг (недоліків) роботи належать... Заслуга автора полягає в тому, що ... Робота має велике (теоретичне, практичне) значення,

	оскільки... Із теоретичної (практичної) точки зору важливо... Не можна (не) погодитися з думкою ... щодо... Викликає заперечення (сумніви), не зовсім зрозуміло... Твердження суперечливе (вимагає дискусії)... Бажано (корисно, доцільно) було б ... Цілком природно..., зрозуміло (само собою зрозуміло)...., безперечно (безсумнівно, очевидно)...., напевно чи..., насправді..., дійсно..., точніше..., швидше за все..., на перший погляд...
<i>Підтвердження викладеного</i>	А це свідчить про те, що ... Аналогічний висновок робить ... Аналогічний результат ми виявляємо й ... Важливо підкреслити, що ... Відомі нам джерела ... Відомо, що ... Відповідно до відомої концепції ... Усе більшої підтримки отримує думка про те, що ... Усе це показує, що ... До сказаного варто додати, що ... З огляду на ... , можна зробити висновок, що ... З усією відповідальністю можна стверджувати, що ... Згідно з ... Згідно з цим визначенням ... Наведені міркування дозволяють ... Неважко переконатися, що ... Особливо важливо те, що ... Таке розуміння проблеми дозволяє ... Таким чином, ми бачимо, що ... Той факт, що ..., показує (демонструє), наскільки ... У цьому зв'язку необхідно відзначити, що ... Хотілося б відзначити (підкреслити), що ... Цілком зрозуміло (очевидно), що ...
<i>Погодження з думками інших</i>	Аналізуючи цю роботу, варто погодитися з ... Аналогічний висновок робить також ... Аналогічний результат ми виявляємо й ... А це дає нам підстави погодитися з ... Найбільш очевидною ознакою того, що ... є ... Не можна, звичайно, не погодитися з ... По-своєму не менш цікаво трактує ...
<i>Опис, ствердження, уточнення, доповнення</i>	З одного боку, ..., а з іншого – ... Зокрема... Особливо ... Головним чином... У тому числі... Переважно, здебільшого ... Окрім того ... Більше того ... При цьому ... При чому... Разом із тим... / Водночас... До речі... / Між іншим...

	Як-от (а саме): ... (використовуються переважно при переліку для уточнення сказаного).
<i>Причинно-наслідковий зв'язок</i>	Адже (сполучник, який уживають на початку підрядного речення, що стоїть після головного). Бо... Тому що. До того ж... Завдяки тому, що... У зв'язку з тим, що... З огляду на викладене вище... Завдяки цьому... Залежно від... Згідно з... Однак (незважаючи на...) Оскільки ..., то ... Отже, ... Проте (незважаючи на)... Відтак... Таким чином... Отже... Унаслідок... У результаті...
<i>Цитування, ілюстрація до сказаного, наведення прикладів</i>	Відповідно до інформації О. Іваненка, ... Згідно з дослідженням О. Іваненка, ... На думку О. Іваненка,... Наприклад, ... Як приклад... Розглянемо приклад... Прикладом може слугувати... Як зазначає / стверджує / констатує / зауважує О. Іваненко, ... Проілюструємо це на прикладі... Проілюструємо яскравими прикладами... Проаналізуємо типові приклади... Наведемо кілька прикладів...
<i>Практична значущість роботи</i>	Пропонована розвідка може бути корисною всім, хто досліджує... Результати дослідження можуть бути використані... Робота може бути корисною для... Результати дослідження можуть бути використані вчителями при підготовці уроків на тему... Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати...
<i>Послідовність і порядок викладу</i>	По-перше, ... по-друге, ... по-третє, ... З одного боку, ... з іншого боку – ... Насамперед... передусім... спочатку... потім... Насамкінець... на закінчення... У першу чергу з'ясуємо... Передусім зазначимо... Наступним кроком у дослідженні... Поряд із цим... У подальшому... Останнім часом... Перш ніж... після того як ...
<i>Зв'язок з попередньою інформацією</i>	Як було сказано/ показано/ зазначено/ встановлено/ виявлено/ з'ясовано,... Як свідчать дані, ... На підставі даних із таблиці/ діаграми можна встановити

	(стверджувати)... Як видно із таблиці (рисунок), ... Як (уже) указувалося вище/ зазначалося раніше/ підкреслювалося, вище (нижче) ... У зв'язку з вищевикладеним (вищевказаним, вищеописаним, вищенаведеним)...
<i>Ступінь вірогідності повідомлення:</i>	Вочевидь, безумовно, без сумніву, безперечно, напевне, певно, певна річ, звичайно, загальновідомо, (як) відомо, загальновідомий факт...
<i>Зіставлення та протиставлення інформації</i>	Однак, проте, також, так само, як і...; як.., так і ...; порівняно, на противагу, навпаки, аналогічно, таким чином, разом із тим...
<i>Виокремлення частин висловлювання</i>	Зупинимось на головному... Необхідно зазначити, що... Маємо підкреслити (зазначити, констатувати), що... Потрібно врахувати...
<i>Вираження власних поглядів автора</i>	А тому, ми вважаємо, що... Безумовно, існують певні... Важко погодитися з думкою про те, До сказаного варто додати, що... До того ж, на наш погляд, вказаний факт... Є всі підстави припускати, що... Зазначимо лише, що... Звичайно, таке бачення проблеми... Ми, однак, не поділяємо дане бачення (трактування) проблеми... Ми, однак, не поділяємо такий підхід... Нам важко погодитися з думкою автора про те, що... Основа проблема, на наш погляд, полягає в тому, що... Становлять інтерес і... Таке розуміння питання дозволяє... Вкрай мало уваги було приділено, на наш погляд,... Цілком імовірно, що...
<i>Передбачення та прогнозування автора</i>	Із викладеного вище (із цього) випливає, що... Звідси можна припустити, що... Зі сказаного цілком зрозуміло, що ... Зрозуміло, це не означає ... Зі сказаного вище можна зробити висновок... На наше (глибоке) переконання... Ми можемо припустити, що... Очевидно, необхідно...
<i>Узагальнення викладеного</i>	А звідси випливає, що... А це означає, що... Адже очевидно, що... Викладене свідчить про... Відповідно до цього... Є очевидним, що... За визнанням багатьох фахівців, такий підхід... Звідси випливає, по-перше, що ... і, по-друге, що... Звідси випливає таке: ... Наведені вище факти (переконують, підтверджують, засвідчують)...

	Наведені міркування дозволяють... Нарешті, необхідно відзначити... Отже, виходячи з викладеного, ми можемо... Прихильники даного підходу вважають, що... Результати досліджень показали, що... Резюмуючи сутність підходів (поглядів)..., можна ... Саме в такому аспекті... Саме тому ми вважаємо... Так ми доходимо важливого висновку, що... Таке розуміння питання дозволяє... Те ж саме можна сказати й про... Тому ми вважаємо, що... Як і деякі інші вітчизняні дослідники... Як ми вже зазначали вище, основним завданням...
--	--

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Воронкова Тетяна Володимирівна
Симонік Анастасія Володимирівна
Сватъєв Андрій Вячеславович
Міфтахутдінова Діна Артурівна

ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

Методичні рекомендації
до виконання курсової роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»

Рецензент *Р. В. Клопов*
Відповідальний за випуск *М. В. Маліков*
Коректор *Н. В. Мацюх*