

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
з організації самостійної та індивідуальної роботи  
з навчальної дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного  
виховання та спорту» для студентів освітнього рівня «бакалавр» усіх  
форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Методичні рекомендації з організації самостійної та індивідуальної роботи з навчальної дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» для студентів освітнього рівня «бакалавр» усіх форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Укл. : І.А.Чередниченко, Н.Л. Корж, Н.В. Чухланцева, Е.Л. Брухно, Т.В. Напалкова. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 51 с.

Укладачі: І.А.Чередниченко, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент  
Н.Л. Корж, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент  
Н.В. Чухланцева, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент  
Е.Л. Брухно, ст.викладач  
Т.В. Напалкова, ст. викладач

Рецензент: В.М. Мазін, докт. пед. н., професор

Відповідальний  
за випуск: І.А.Чередниченко, к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент.

Затверджено  
на засіданні кафедри  
управління фізичною  
культурою і спортом  
Протокол № 14  
від 19.04.2024.

Рекомендовано до видання  
НМК факультету  
управління фізичною  
культурою та спортом  
Протокол № 8  
від 29.04.2024.

## ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка.....	4
2.	Перелік тем для самостійної та індивідуальної роботи.....	9
3.	Зміст самостійної та індивідуальної роботи.....	10
	Тема 1. Дослідження та його етапи.....	10
	Тема 2. Підбір досліджуваних.....	14
	Тема 3. Вибір методів педагогічних досліджень.....	18
	Тема 4. Характеристика методів педагогічних досліджень.....	19
	Тема 5. Контрольні випробування – метод збирання поточної інформації.....	22
	Тема 6. Методика визначення і оцінювання гнучкості.....	23
	Тема 7. Методика визначення і оцінювання сили.....	23
	Тема 8. Методика визначення і оцінювання швидкості.....	24
	Тема 9. Методика визначення і оцінювання витривалості.....	25
	Тема 10. Методика визначення і оцінювання спритності.....	25
	Тема 11. Педагогічний експеримент і педагогічне спостереження, як методи педагогічних досліджень.....	26
	Тема 12. Літературно-графічне оформлення результатів дослідження.....	30
4.	Література для підготовки до виконання самостійної та індивідуальної роботи.....	40
	Додаток А Теми для самостійного вибору.....	44
	Додаток Б Зразок оформлення тестів на визначення рівня розвитку фізичних якостей.....	46
	Додаток В Зразок оформлення списку використаних джерел (згідно ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання» з урахуванням правок (код УКНД 01.140.40).....	48
	Додаток Г Характеристика педагогічного спостереження чи педагогічного експерименту за схемою.....	51

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Наукова діяльність у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою освітнього процесу й здійснюється з метою інтеграції наукової, навчальної та виробничої діяльності у системі вищої освіти.

Науково-дослідна діяльність у закладах вищої освіти України здійснюється на основі діючих Законів України «Про вищу освіту», «Про освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», статутів університетів та інших закладів вищої освіти 3 і 4 рівнів акредитації.

Закон України «Про вищу освіту» визначає головні завдання наукової діяльності у закладах вищої освіти, до яких належать: органічна єдність змісту освіти й програм наукової діяльності; створення стандартів вищої освіти, підручників і навчальних посібників з урахуванням досягнень науки й техніки; впровадження результатів наукових досліджень у практику; безпосередня участь суб'єктів навчально-виховного процесу в науково-дослідних роботах, що проводяться в закладі вищої освіти; організація наукових, науково-практичних і науково-методичних семінарів, конференцій, олімпіад, науково-дослідних конкурсів, курсових, кваліфікаційних та інших робіт учасників освітнього процесу.

Зростання вимог до професійної підготовки випускників закладів вищої освіти потребує більш активного залучення студентів до науково-дослідної роботи. Отже, сучасний фахівець повинен мати не тільки глибоку професійну підготовку, а й певний обсяг знань у галузі наукових досліджень, що передбачає засвоєння методологічних засад наукової праці, вміння збирати і опрацьовувати інформацію, розробляти програми наукових досліджень, аналізувати одержані результати та оформлювати їх у вигляді наукового звіту. Поряд із практичними вміннями здійснювати наукове дослідження.

Необхідною умовою ефективної та успішної наукової діяльності є готовність особистості до науково-дослідної роботи, її пошукова активність, продуктивна дослідницька поведінка, стійке прагнення до творчого наукового пошуку та комплекс індивідуально-психологічних і характерологічних особливостей, що забезпечить високу ефективність її професійного функціонування.

Успішність наукової діяльності неможлива без знання її методології, теорії, технології, методів та організації. Ці знання потрібні студентам, аспірантам, докторантам, співробітникам

наукових підрозділів факультетів – всім тим, хто бере участь у навчальному й науковому процесі. Володіння бакалаврами навичками дослідження і творчої роботи допомагає їм порівняно легко включитися в професійну діяльність, переводити наукові знання в площину практичного використання. У зв'язку з цим у цикл професійної підготовки навчальних планів закладів вищої освіти України освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (освітня програма «Фізичне виховання») включено дисципліну «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту».

Концепція навчальної дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» полягає у вивченні студентами: основ сучасної теорії педагогічного контролю у фізичному вихованні та спорті; математико-статистичних методів та їх застосуванні для обробки та аналізу результатів контролю і планування процесу фізичного виховання і спорту; технологій і методичних прийомів реєстрації, обробки та аналізу показників фізичного стану спортсменів, усіх сторін спортивної підготовки, тренувальних навантажень; метрологічних аспектів прогнозування та моделювання у фізичному вихованні та спорті.

Вивчення дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» дозволяє студентам реалізувати свої пізнання зі спеціальності у науково-дослідній практиці, осмислити предмет та специфіку науки як способу пізнання людиною об'єктивного світу, зрозуміти необхідні етапи науково-дослідної роботи: від формулювання проблеми та пошуку необхідної інформації – до організації та оформлення результатів проведеного дослідження.

Метою викладання навчальної дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» є озброєння студентів теоретичними знаннями та практичними навичками, щодо підготовки, організації і проведення педагогічного дослідження, аналізу його результатів, вміння робити висновки і в короткий термін скоригувати навчально-виховний чи навчально-тренувальний процес з метою підвищення спортивних результатів чи рівня підготовленості у фізичному вихованні та спорті.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методологія наукових досліджень та їх використання для організації, проведення

та представлення науково-дослідної роботи в галузі Фізичної культури і спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» є засвоєння основних знань з визначенням теми наукової роботи, мети, предмету, об'єкту, суб'єкту, теоретичної і практичної значущості, новизни роботи; організації і проведення дослідження; отримання знань та практичних навичок самостійної роботи при проведенні тестування стану і підготовленості осіб, які належать до різного контингенту за статтю, віком, фізичним розвитком, підготовленістю та видом спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні отримати:

- загальні компетентності: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями, здатність працювати в команді, здатність планувати та управляти часом, здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово, навички використання інформаційних і комунікаційних технологій, навички міжособистісної взаємодії, здатність бути критичним і самокритичним, здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- фахові компетентності спеціальності: здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту; здатність до безперервного професійного розвитку;

- компетентності освітньої програми: здатність до відбору перспективних спортсменів на етапах багаторічної підготовки, здатність до планування і організації тренувального процесу спортсменів різного віку, здатність формувати в учнівській молоді життєво важливі рухові компетентності, необхідні у майбутній життєдіяльності.

У курсі вивчення дисципліни Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» значну увагу приділено самостійній роботі студента, від якої вимагається, в першу чергу, знання класичних

поглядів на проблеми, окреслені в межах курсу, та вміння досліджувати основні праці відомих дослідників наукового знання.

Вивчення дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань і глибоке вивчення теоретичних і практичних проблем.

Самостійна робота є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять спрямована на: поглиблення знань і розвиток навичок отриманих під час аудиторних занять, розвиток критичного мислення та аналіз інформації, порівнювання різних підходів та формулювання власних думок і висновків та розвиток самодисципліни та навичок організації у студентів. Якісно організована самостійна робота дозволяє студенту краще засвоювати матеріал, розвивати власні навички та готуватися до подальшого академічного чи професійного розвитку.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та лабораторіях, в домашніх умовах. Ця робота забезпечується: навчальними та методичними виданнями, конспектами лекцій, інтернет-ресурсами. Студентам також рекомендується для самостійного опрацювання матеріалу відповідна наукова і спеціальна література та періодичні видання.

Згідно з робочої програми навчальної дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» на самостійну роботу студентів денної форми навчання відведено 62 години, заочної форми – 82 години, з них 5 годин – на виконання індивідуального науково-дослідного завдання, на денній формі навчання і 10 годин – на заочній.

Фінальною формою самостійної роботи є підготовка до поточного контролю зі змістових модулів. Вона базується на систематичному вивченні лекційного матеріалу, питань, розглянутих на практичних заняттях, а також проблемних питань, досліджених самостійно, й вмінні логічно викладати їх сутність.

Самостійна робота з навчальної дисципліни «Педагогічні дослідження фізичного виховання та спорту» передбачає:

- виконання завдань, згідно теми наукової роботи;
- підбір тестів для визначення і оцінки різних видів підготовленості та їх оформлення, згідно зразка.

Індивідуальні завдання є однією із форм організації навчання у рамках дисципліни, що має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти одержують в процесі навчання і самостійної роботи, а також застосування цих знань на практиці.

Виконання індивідуальних завдань при вивченні дисципліни сприяє вдосконалюванню вже наявних аналітичних і практичних навичок та розвитку нових, розвитку критичного мислення і формулюванню власних поглядів та аргументації на отриману інформацію; визначенню цілей, плануванню та виконанню завдань без прямого керівництва викладачем; вмінню пристосуватися до роботи в академічному середовищі та приймати власні рішення.

Індивідуальні завдання виконуються студентами самостійно під керівництвом викладача. Як правило, окремо кожним студентом.

У рамках вивчення дисципліни індивідуальне завдання передбачає підбір та оформлення тестів на розвиток фізичних якостей за видом спорту (гнучкість, витривалість, швидкість, спритність, сила)

Виконання завдань із самостійної та індивідуальної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна та індивідуальна робота студентів забезпечується всіма навчально-методичними засобами, необхідними для вивчення конкретної навчальної дисципліни: підручниками, навчальними та навчально-методичними посібниками, методичними рекомендаціями, конспектами лекцій, науковою літературою та періодичними виданнями.

Ці методичні рекомендації покликані сприяти підвищенню якості організації самостійної та індивідуальної роботи здобувачів освіти за освітньою програмою Фізичне виховання спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

## 2. ПЕРЕЛІК ТЕМ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Сам.	Інд.
1.	Дослідження та його етапи	8	-
2.	Підбір досліджуваних	8	-
3.	Контрольні випробування – метод збирання поточної інформації	6	-
4.	Методика визначення і оцінювання гнучкості	3	1
5.	Методика визначення і оцінювання сили	3	1
6.	Характеристика методів педагогічних досліджень	7	-
7.	Педагогічний експеримент і педагогічне спостереження, як методи педагогічних досліджень	8	-
8.	Методика визначення і оцінювання швидкості	3	1
9.	Методика визначення і оцінювання витривалості	3	1
10.	Методика визначення і оцінювання спритності	3	1
11.	Літературно-графічне оформлення результатів дослідження	5	-
Разом		57	5

### 3. ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

#### **Змістовий модуль 1. Дослідження та його етапи**

##### **Тема 1. Дослідження та його етапи**

##### **План лекції**

Дослідження, його складові та їх характеристика. Етапи дослідження та їх характеристика.

**Самостійна робота** полягає у відпрацюванні лекційного курсу, поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Виконання такої самостійної роботи пов'язане з використанням теоретичних основ прослуханого на лекції матеріалу, поглибленим вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації.

Результатом опрацювання є підготовка і виконання завдання за самостійно обраною темою з запропонованого переліку (додаток А), передбаченою робочою програмою навчальної дисципліни.

##### **Питання для самостійної роботи**

1. Розуміння поняття дослідження.
2. Різновиди наукової роботи та їх характеристика.
3. Етапи дослідження та їх характеристика

**Завдання для самостійного виконання (домашнє завдання)** (за темою, самостійно обраною в додатку А): формулювання поняття дослідження та визначення до якого різновиду наукової роботи відноситься обрана самостійно і відпрацьована тема; пояснити актуальність теми; скласти план літературного огляду; визначення: мети дослідження, завдання дослідження, предмету, об'єкту, суб'єкту, наукової новизни роботи, теоретичної значущості, практичної значущості,.

**Приклад виконання домашнього завдання за темою:** «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу»:

I. Дослідження – ретельний науковий розгляд, з метою пізнання, з'ясування впливу експериментальної програми секційних занять з волейболу, яка передбачала комплексне використання засобів баскетболу і гандболу та перерозподіл обсягу різних видів підготовки на рівень фізичного стану студентів, для встановлення ефективності

процесу фізичного виховання в закладі вищої освіти.

II. Тема відноситься до науково-методичної роботи тому що з'ясовується ефективність застосування експериментальної програми на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Запропонована експериментальна програма на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу передбачала, на відміну від діючих: перерозподіл обсягу різних видів підготовки і додаткове комплексне використанні елементів баскетболу і гандболу в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти, що позитивно вплинуло на підвищення фізичного стану студентів.

III. Тема актуальна, тому що проблема збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, покращення її фізичної підготовленості та загального функціонального стану на сьогодні залишається гострою (В.В. Пічурін, 2016; Н.В. Москаленко, 2017; О.В. Шиян, 2017; У.М. Катерина, 2017; Н.А. Кулик, С.В. Гудим, 2018; О.А. Кошелева, 2018; П. Петрица, 2018; І.І. Назаренко, Т.С. Аліпова, 2020; О. Несен, В. Клименченко, 2020; М.І.Шашлов, 2020; О.В. Пішак, Л.В. Романів, Н.М. Поліщук, 2021; Л.І.Бітківська, О.В. Шукатка, 2021; Л. Житомирський, 2021; А.П. Панчук, І.В. Панчук, В.О. Шелюк, А.А. Кашуба, 2022; В. М. Парахонько, І.Ю. Хіміч, 2023; С. А. Лазоренко; О.П. Дячук, І.О. Филипчук, 2024). Пов'язане це як з наростаючим впливом несприятливих чинників соціально-економічного та екологічного характеру, так і з негативними змінами в організації процесу фізичного виховання у переважній більшості закладів вищої освіти України.

На думку багатьох провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, безпідставне зменшення обсягу обов'язкових занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти та переорієнтація цього процесу виключно на секційні факультативні заняття може привести до суттєвого зменшення кількості студентів, які активно займаються фізичною культурою та спортом, і, як наслідок, до істотного погіршення загального фізичного стану студентської молоді (Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, Н.В. Пангелова, 2017, 2023; В.О. Кашуба, 2017; О. Чуйко, 2017; С.Г. Гавришко, 2019; О.В. Мілкіна, 2019; О.В. Попрошаєв, В.С. Мунтян, О.А. Білик, 2019; А. Панчук, І. Панчук, Т. Бутенко, А. Кашуба, 2020;

В. Корягін, О. Блавт, 2020; О. Пермяков, Л. Оніщук, Т. Йопа, А. Остапов, 2020; О.В. Пішак, Л.В. Романів, Н.М. Поліщук, 2021; О. Сабіров, 2022; А.М. Єфременко, В.Ю. Казак, В.І. Петренко та ін., 2023; М.В. Кожокар, М.М. Осадец, С.М. Первухіна, 2023; О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк, М.С. Мороз, 2023; О.П. Дячук І.О. Филипчук, 2024).

Слід зазначити, що питання вдосконалення процесу фізичного виховання студентів традиційно розглядалося з точки зору можливості впровадження в роботу зі студентами засобів різних видів фізичних вправ для підвищення їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного та психічного здоров'я. Показано, зокрема, високу ефективність використання серед різних категорій студентів різноманітних видів оздоровчого фітнесу (А.Б. Габібов, 2017; О.М. Касьяненко, Ж.Б. Азмурзаєва, М.В. Жученко, 2017), аеробіки (Н.С. Маляр, 2016; Д.В. Пятницька, 2016 та ін.), шейпінгу (Т.В. Маленюк, А.В. Косівська, 2015 та ін.), єдиноборств, легкої атлетики (О.В. Максимова, 2017 та ін.), атлетичної гімнастики (Т.Г. Кириченко, Н.Є. Пангелова, 2017; М.М. Маштакова, М.С. Корнева, П.П. Кондратенко, 2017 та ін.), гирьового спорту (В.М. Романчук, 2012, 2015; М.М. Корюкаєв, А.Г. Крилов, 2016 та ін.), плавання (В.М. Парахонько, І.Ю. Хіміч, 2023). Відзначимо, що вказані дослідження були проведені зі студентською молоддю, в рамках обов'язкових занять з фізичного виховання, тоді як кількість подібних досліджень у процесі секційних занять студентів вкрай обмежена.

Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми може бути впровадження в систему секційних факультативних занять в умовах закладу вищої освіти принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема, засобів найбільш популярних у студентів видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо) (Ж.Л. Козіна, 2012, 2014; Н.В. Петренко, Т.А. Лоза, 2014; І.А. Чередниченко, 2016, 2018; М.П. Горобей, 2016; С.В. Барсуков, 2017; Г.П. Суханова, В.С. Ушаков, 2019; О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк, А.Г. Чиж, В.П. Констанкевич, 2023; П. Оксьом, Л. Бережна, А. Янченко, 2023).

У зв'язку з вище викладеним актуальним є питання щодо наукового обґрунтування, апробації та практичного впровадження в систему секційних факультативних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти експериментальної програми, яка

забезпечувала б повну реалізацію мотиваційних настроїв студентської молоді та вирішення основних завдань. Програма передбачала перерозподіл обсягу різних видів підготовки і додаткове використання засобів баскетболу й гандболу і спрямована на підвищення рівня фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, загального функціонального стану, фізичного здоров'я студентів, що визначає актуальність та практичне значення наукової роботи, і стало підставою для проведення нашого дослідження.

#### IV. План літературного огляду

1. Загальна характеристика поняття «фізичний стан організму».

2. Особливості фізичного стану студентської молоді в сучасних умовах життя.

3. Сучасні підходи щодо організації секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти.

V. Мета дослідження – наукове обґрунтування експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення фізичного стану студентів закладу вищої освіти на основі комплексного використання засобів спортивних ігор.

#### VI. Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді з використанням секційної форми роботи.

2. Визначити динаміку змін фізичного стану студентів 18-19 років у процесі секційних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти.

3. Розробити експериментальну програму секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років, яка передбачає комплексне використання засобів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та перерозподіл обсягу різних видів підготовки.

4. Оцінити ефективність впливу експериментальної програми секційних занять з волейболу в закладі вищої освіти на рівень фізичного стану студентів 18-19 років.

VII. Предмет дослідження – вплив експериментальної програми секційних занять з волейболу на рівень фізичного стану студентів закладу вищої освіти.

VIII. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання

студентів закладів вищої освіти.

IX. Суб'єкт дослідження – студенти 18-19 років.

X. Наукова новизна отриманих результатів:

- вперше теоретично обґрунтовано та розроблено структуру та зміст експериментальної програми секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років, особливості якої полягають в перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та ігрової) і додатковому комплексному використанні елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), а її реалізація сприяє покращенню фізичної підготовленості, загального функціонального стану та фізичного здоров'я студентів;

- вперше експериментально обґрунтовано можливість використання в процесі секційних занять з волейболу студентів елементів споріднених видів спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та доведено ефективність вказаного методичного підходу щодо організації занять з фізичного виховання в умовах вишу;

- вперше доведено ефективність комплексного використання засобів різних видів спортивних ігор у забезпеченні гармонійного розвитку організму студентів, а саме: одночасного покращення різних видів їх фізичних якостей, функціонального стану та фізичного здоров'я;

- подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти;

- доповнено дані щодо особливостей зміни рівня фізичного стану та його окремих компонентів студентів різної статі в процесі секційних занять зі спортивних ігор в умовах закладу вищої освіти.

XI. Теоретична значущість роботи полягає в тому, що на основі аналізу літератури і практичного досвіду була розроблена експериментальна програма на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу в процесі фізичного виховання закладів вищої освіти, яка позитивно впливає на підвищення фізичного стану студентів.

XII. Практична значущість роботи полягає у впровадженні в систему фізичного виховання студентів закладу вищої освіти експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня фізичного стану студентів 18-19 років і

ефективності навчально-виховного процесу.

## **Змістовий модуль 2. Підготовка до дослідження**

### **Тема 2. Підбір досліджуваних**

#### **План лекції**

Дослідження – порівняльний процес. Способи порівняння результатів дослідження. Типологічний підбір досліджуваних і його характеристика. Шляхи порівняння початкових рівнів при підборі досліджуваних. Механічний відбір, його способи та їх характеристика. Оптимальна кількість досліджуваних для проведення наукової роботи.

**Самостійна робота** полягає у відпрацюванні лекційного курсу, поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка і виконання завдання за самостійно обраною темою (додаток А).

#### **Питання для самостійної роботи**

1. Дослідні групи та їх характеристика.
2. Дослідження – порівняльний процес.
3. Способи порівняння результатів дослідження.
4. Основні складові типологічного підбору досліджених.
5. Основи порівняння початкових рівнів.
6. Шляхи зрівнювання початкових рівнів при відборі досліджуваних на одній основі.
7. Шляхи зрівнювання початкових рівнів при відборі досліджуваних на двох та більше основах.
8. Механічний відбір та його характеристика.
9. Способи проведення механічного відбору та їх застосування.
10. Оптимальна кількість досліджуваних.
11. Способи визначення оптимальної кількості досліджуваних.

**Завдання для самостійного виконання (домашнє завдання)** (за темою, самостійно обраною в додатку А) передбачає пояснення: дослідження як порівняльного процесу, наявність дослідних груп і їх кількості, способи порівняння результатів дослідження, типологічний підбір і механічний відбір, на яких основах має місце зрівнювання початкових рівнів, які шляхи зрівнювання початкових рівнів мають місце, кількісний склад досліджуваних.

**Приклад виконання домашнього завдання за темою:**  
 «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу»:

I. У дослідженні беруть участь дві дослідні групи: контрольна і експериментальна, як для дівчат, так і для юнаків. Контрольна - займалася за програмою з волейболу, розробленою кафедрою фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» закладу вищої освіти на основі навчальної програми з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Експериментальна - займалася за експериментальною програмою секційних занять з волейболу, яка передбачала комплексне використання засобів баскетболу і гандболу та перерозподіл обсягу різних видів підготовки у процесі фізичного виховання студентів.

II. Дослідження за визначеною темою є порівняльним тому що передбачає, враховуючи мету і завдання, порівняння показників фізичного стану контрольної і експериментальної групи на початку і по закінченню навчального року та в кожній групі окремо.

III. За дослідженою темою мають місце три способи порівняння результатів дослідження:

1. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп, на початку дослідження – для з'ясування недостовірності різниці між показниками, які порівнюються (підтвердження того що обидві групи однакові за основними характеристиками); по закінченню дослідження – для з'ясування, відрізняються групи чи ні за всіма досліджуваними показниками (в кого показники вищі, та методика занять ефективніша).

2. Порівняння результатів сьогоденних з тими, що були отримані раніше у кожній з дослідних груп:

- у контрольних групах на початку та наприкінці навчального року, з урахуванням канікулярного періоду між семестрами – для з'ясування ефективності програми з волейболу;

- в експериментальних групах – на початку та наприкінці навчального року, з урахуванням канікулярного періоду та модулів – для визначення ефективності експериментальної програми;

проведення вимірювань поміж модулями – для корекції програми, у випадку необхідності.

3. Порівняння отриманих результатів з оціночними таблицями і на початку, і по закінченню навчального року з метою визначення рівня за всіма досліджуваними показниками – і в контрольних, і в експериментальних групах.

IV. Типологічний підбір мав місце на початку навчального року, відносно всіх учасників дослідження, як в експериментальних, так і в контрольних групах. Групи були однакові:

- за віком (18-19 років);
- статтю (окремі групи – юнаків і дівчат);
- медичною групою (основна);
- приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості (середній та нижче за середній);
  - один заклад вищої освіти (Національний університет «Запорізька політехніка»);
  - курсом (2 курс), спеціальністю (туризм);
  - розкладом занять відповідно дисциплін навчального плану;
  - професійно спортом не займалися;
  - кількістю аудиторних занять фізичною культурою (два рази на тиждень по 1,5 академічні години);
  - у межах програми з фізичної культури у закладі вищої освіти вивчали волейбол.

V. Механічний відбір. Не знадобилося застосовувати способи механічного відбору, тому що до дослідження були долучені юнаки і дівчата, які на початку навчального року на заняттях з фізичної культури обрали волейбол. Для розподілу на контрольні і експериментальні групи, способи механічного відбору також не знадобилися, тому що в склад експериментальних груп увійшли ті, які виявили бажання долучитися до занять за експериментальною методикою секційних занять з волейболу, яка передбачала комплексне використання засобів баскетболу і гандболу та перерозподіл обсягу різних видів підготовки у процесі фізичного виховання студентів, інші – були в складі контрольної групи з якою порівнювали для визначення ефективності занять.

VI. Зрівнювали початкові рівні на чотирьох основах - по рівню

фізичної підготовленості, рівню фізичного здоров'я, стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання (складові фізичного стану).

VII. Контрольну і експериментальну групи зрівнювали на чотирьох основах (дивись п. VI.) з приблизно однаковим рівнем – середнім та нижче за середній.

VIII. Кількісний склад груп був невеликий, в контрольних групах – 15 і 14 (юнаки і дівчата), в експериментальних – 12 і 11, відповідно. Невелика кількість досліджених компенсувалася великою кількістю показників (35 показників) і проведенням трьох тестувань з експериментальними групами і двох – з контрольними, що передбачено теорією педагогічних досліджень.

### **Тема 3. Вибір методів педагогічних досліджень**

#### **План лекції**

Значення методів у процесі педагогічного дослідження. Загальні вимоги у визначенні придатності методів педагогічних досліджень, їх характеристика.

**Самостійна робота** полягає у відпрацюванні лекційного курсу, поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка і виконання завдання за самостійно обраною темою (додаток А).

#### **Питання для самостійної роботи**

1. Як здійснюється вибір методів?
2. Групи методів педагогічних досліджень.
3. Загальні вимоги у визначенні придатності того чи іншого методу: характеристика і приклади.

**Завдання для самостійного виконання (домашнє завдання)** (за темою, самостійно обраною в додатку А): пояснити вибір методів педагогічних досліджень.

**Приклад виконання домашнього завдання за темою:** «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу»: вибір методів дослідження пов'язаний з темою, метою, завданнями. Обрані методи, згідно теми відповідають вимогам: стійкості, вибірковості, інформативності, наявності педагогічного експерименту, використання комплексу методів, експериментатор до

початку збору інформації оволодів методами досліджень, ефективність кожного з методів була перевірена заздалегідь; попередня організація умов, включно з розробкою документації для фіксування отриманих даних; при повторних дослідженнях (проміжні і кінцеві дослідження) були створені ідентичні умови використання методів.

Використанні методи дозволили отримати інформацію про зміни в фізичному стані завдяки експериментальній методиці, в якій застосовувались засоби спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу зі студентами закладів вищої освіти. Методи, згідно теми надавали інформацію стосовно саме тої сторони, яка досліджувалась, наприклад: розвиток фізичних якостей, фізичне здоров'я, стан серцево-судинної і дихальної системи. Кожен з методів відповідав віковій групі або особливостям контингенту. Умови проведення методів і їх зміст не відрізнялись при декількох вимірюваннях, проведення здійснювали одні і ті самі особи, які володіють методикою проведення і оцінки. Згідно теми, використовувався комплекс методів, який дозволив отримати повну інформацію, щодо визначення предмету дослідження і визначення, під час експерименту ефективності об'єкту.

#### **Тема 4. Характеристика методів педагогічних досліджень**

##### **План лекції**

Методи організації навчально-виховної роботи у дослідних групах. Методи збору поточної інформації. Методи отримання ретроспективної інформації. Методи математичної статистики.

**Самостійна робота** полягає у відпрацюванні лекційного курсу, поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка і виконання завдання за самостійно обраною темою (додатку А).

##### **Питання для самостійної роботи**

1. Значення методів дослідження при проведенні дослідження.
2. Загальні вимоги у визначенні придатності методів педагогічних досліджень.
3. Методи організації навчально-виховної роботи в дослідних групах: індивідуальний, контрольний і експериментальний.

4. Методи отримання інформації в ретроспективному плані: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, опитування.

5. Методи збору поточної інформації: педагогічний аналіз і оцінка, контрольні випробування, хронометрування, аналіз поточної навчальної документації, опитування, реєстрація техніки виконання вправ.

6. Методи математичної статистики та їх характеристика: середніх величин, кореляційного аналізу та вибіркового.

**Завдання для самостійного виконання (домашнє завдання)** (за темою, самостійно обраною в додатку А): пояснити вибір методів педагогічних досліджень, які мають місце, згідно обраної теми.

**Приклад виконання домашнього завдання за темою:** «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу».

За темою дослідження мають місце наступні педагогічні методи дослідження:

I. Методи організації навчально-виховної роботи в дослідних групах – контрольний і експериментальний, тому що в дослідженні брали участь дві групи – контрольна і експериментальна (окремо юнаки і дівчата), які відрізнялись організацією навчального процесу з фізичного виховання.

У студентів контрольних груп заняття проводились за програмою з волейболу, розробленою кафедрою фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка».

Студенти експериментальних груп займалися за розробленою методикою:

- в основі секційні заняття з волейболу;
- в основній частині заняття, з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, крім елементів волейболу застосовувались елементи баскетболу і гандболу.

II. Методи отримання ретроспективному інформації:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури: для вивчення проблеми підвищення фізичного стану студентів закладів вищої освіти під час занять фізичною культурою з метою отримання інформації щодо: розуміння складових фізичного стану та

його характеристики, особливостей фізичного стану студентської молоді і сучасних підходів в організації і проведенні занять з фізичної культури в закладах вищої освіти.

## 2. Аналіз документальних матеріалів:

- Програма з фізичної культури для студентів 1-го року навчання в групі з волейболу, враховуючи, що дослідження проводяться зі студентами 2-го курсу; даний метод передбачає аналіз програми, за якою студенти займалися в минулому році.

- Медичні картки – для отримання інформації щодо стану здоров'я, зокрема – про медичну групу.

3. Опитування (анкетування – для обох груп) з метою отримання інформації щодо організації режиму дня до тестування (засобу життя, занять фізичними вправами і т.п.);

## III. Методи збору поточної інформації:

1. Педагогічний аналіз і оцінка, хронометрування – тільки для студентів контрольних груп, з метою аналізу якості занять і визначення ефективності їх проведення.

2. Контрольні випробування (тестування) – і в контрольній і в експериментальній групі, для визначення рівня розвитку фізичних якостей. Тестування проводиться на початку і наприкінці навчального року - в обох групах, а в експериментальній групі - і на початку другого семестру, з метою визначення ефективності експериментальної методики комплексного використання засобів спортивних ігор зі студентами, які займаються волейболом (якщо при проміжному дослідженні не буде спостерігатися тенденція до підвищення результатів, то доцільно переглянути методику і своєчасно внести зміни в її зміст).

3. Аналіз поточної навчальної документації – тільки для студентів контрольної групи, з метою аналізу діючої програми з волейболу і ефективності застосування засобів і методів підвищення рівня фізичного стану.

4. Опитування (анкетування і бесіда) – тільки для студентів експериментальних груп, з метою вивчення інтересу студентів до занять, стану здоров'я під час їх проведення і т.п.

## IV. Методи математичної статистики та їх характеристика:

1. Метод середніх величин – для визначення правильності підбору контрольних і експериментальних груп (з урахуванням

характеристик типологічного підбору), їх однорідності і однотипності. Тільки правильно підібрана група, однорідна і однотипна – може брати участь у подальшому дослідженні і зроблені висновки – будуть результатом занять контрольних і експериментальних груп.

2. Метод кореляційного аналізу – тільки в експериментальних групах, з метою визначення зв'язку між:

- показниками фізичного стану;
- вправами, які застосовуються на заняттях для визначення їх ефективності і впливу на фізичний стан

3. Вибірковий метод – і в контрольних, і в експериментальних групах:

- на початку та наприкінці дослідження (між групами: на початку – з метою визначення їх однорідності по показникам фізичного стану, на початку повинні бути однаковими; наприкінці – з метою визначення відмінностей);

- у кожній з груп, на початку та наприкінці – з метою зміни показників у одній і тій самій групі.

**Змістовий модуль 3.** Визначення і оцінювання підготовленості у різних категорій населення

**Тема 5. Контрольні випробування – метод збирання поточної інформації**

**Практичне заняття** передбачає опитування по виявленню знань щодо теми: «Контрольні випробування – метод збирання поточної інформації».

**Самостійна робота** полягає в повторенні раніше вивченого матеріалу з дисциплін «Спортивна метрологія» і «Теорія і методика фізичного виховання», поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошуку додаткової інформації та її аналізу.

Результатом опрацювання є підготовка і участь в практичному занятті та виконання завдання за самостійно обраною темою (додаток А).

**Питання для обговорення**

1. Контрольні випробування. Тест, тестування, результат тесту. Приклади з виду спорту.
2. Батарея тестів. Приклади з виду спорту.

3. Основні вимоги до тестів.
4. Основні напрямки в застосуванні тестів.

**Завдання для самостійного виконання (домашнє завдання)**  
(за темою, самостійно обраною в додатку А): пояснити наявність методу контрольних випробувань, згідно обраної теми та оформити їх за зразком, наданим у додатку Б.

## **Тема 6. Методика визначення і оцінювання гнучкості**

### **План практичного заняття:**

1. Опитування по виявленню теоретичних знань з теми «Методика визначення гнучкості».
2. Проведення самостійно підібраних тестів на оцінку рівня розвитку гнучкості, з детальним поясненням методики проведення (будь-яка вікова група чи рік підготовки за видом спорту).

**Самостійна робота** полягає в повторенні раніше вивченого матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка до практичного заняття; підбір, проведення і оформлення тестів на визначення рівня розвитку гнучкості (додаток Б) та виконання індивідуального завдання.

### **Питання для обговорення**

1. Гнучкість – як фізична якість.
2. Види гнучкості та їх характеристика.
3. Одиниці вимірювань гнучкості, приклади з вашого виду спорту.
4. Сенситивні періоди розвитку гнучкості.
5. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості?
6. Засоби і методи розвитку гнучкості у вашому виді спорту.

**Завдання для індивідуальної роботи** передбачає підбір та оформлення тестів на розвиток гнучкості за видом спорту, згідно додатку Б.

## **Тема 7. Методика визначення і оцінювання сили**

### **План практичного заняття:**

1. Опитування по виявленню теоретичних знань з теми «Методика визначення сили».

2. Проведення самостійно підібраних тестів на оцінку рівня розвитку сили, з детальним поясненням методики проведення (будь-яка вікова група чи рік підготовки за видом спорту).

**Самостійна робота** полягає в повторенні раніше вивченого матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка до практичного заняття; підбір, проведення і оформлення тестів на визначення рівня розвитку сили (додаток Б) та виконання індивідуального завдання.

#### **Питання для обговорення**

1. Сила – як фізична якість.
2. Відносна і абсолютна сила.
3. Динамічна і статична сила.
4. Одиниці вимірювань сили, приклади з вашого виду спорту.
5. Сенситивні періоди розвитку сили.
6. Засоби і методи розвитку сили у вашому виді спорту.

**Завдання для індивідуальної роботи** передбачає підбір та оформлення тестів на розвиток сили за видом спорту, згідно додатку Б.

## **Тема 8. Методика визначення і оцінювання швидкості**

### **План практичного заняття:**

1. Опитування по виявленню теоретичних знань з теми «Методика визначення швидкості».

2. Проведення самостійно підібраних тестів на оцінку рівня розвитку швидкості, з детальним поясненням методики проведення (будь-яка вікова група чи рік підготовки за видом спорту).

**Самостійна робота** полягає в повторенні раніше вивченого матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка до практичного заняття; підбір, проведення і оформлення тестів на визначення рівня розвитку швидкості (додаток Б) та виконання індивідуального завдання.

#### **Питання для обговорення**

1. Швидкість – як фізична якість.

2. Різновиди сили та їх характеристика.
3. Одиниці вимірювань швидкості, приклади з вашого виду спорту.
4. Сенситивні періоди розвитку швидкості.
5. Засоби і методи розвитку швидкості у вашому виді спорту.

**Завдання для індивідуальної роботи** передбачає підбір та оформлення тестів на розвиток швидкості за видом спорту, згідно додатку Б.

## **Тема 9. Методика визначення і оцінювання витривалості**

### **План практичного заняття**

1. Опитування по виявленню теоретичних знань з теми «Методика визначення витривалості».
2. Проведення самостійно підібраних тестів на оцінку рівня розвитку витривалості, з детальним поясненням методики проведення (будь-яка вікова група чи рік підготовки за видом спорту).

**Самостійна робота** полягає в повторенні раніше вивченого матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка до практичного заняття; підбір, проведення і оформлення тестів на визначення рівня розвитку витривалості (додаток Б) та виконання індивідуального завдання.

### **Питання для обговорення**

1. Витривалість – як фізична якість.
2. Різновиди витривалості та їх характеристика.
3. Одиниці вимірювань швидкості, приклади з вашого виду спорту.
4. Сенситивні періоди розвитку витривалості.
5. Засоби і методи розвитку витривалості у вашому виді спорту.

**Завдання для індивідуальної роботи** передбачає підбір та оформлення тестів на розвиток витривалості за видом спорту, згідно додатку Б.

## **Тема 10. Методика визначення і оцінювання спритності**

### **План практичного заняття:**

1. Опитування по виявленню теоретичних знань з теми «Методика визначення спритності».

2. Проведення самостійно підібраних тестів на оцінку рівня розвитку спритності, з детальним поясненням методики проведення (будь-яка вікова група чи рік підготовки за видом спорту).

**Самостійна робота** полягає в повторенні раніше вивченого матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є підготовка до практичного заняття; підбір, проведення і оформлення тестів на визначення рівня розвитку спритності (додаток Б) та виконання індивідуального завдання.

#### **Питання для обговорення**

1. Спритність – як фізична якість.
2. Різновиди спритності та їх характеристика.
3. Одиниці вимірювань спритності, приклади з вашого виду спорту.
4. Сенситивні періоди розвитку спритності.
5. Засоби і методи розвитку спритності у вашому виді спорту.

**Завдання для індивідуальної роботи** передбачає підбір та оформлення тестів на розвиток спритності за видом спорту, згідно додатку Б.

**Змістовий модуль 4.** Педагогічний експеримент і педагогічне спостереження, як методи педагогічних досліджень

**Тема 11. Педагогічний експеримент і педагогічне спостереження, як методи педагогічних досліджень.**

#### **План лекції**

Спільне і відмінності педагогічного експерименту і педагогічного спостереження, як методів дослідження. Педагогічний експеримент та педагогічне спостереження, різновиди і їх характеристика. Пояснення педагогічного експерименту, педагогічного спостереження на прикладі.

**Практичне заняття** передбачає опитування по виявленню знань щодо теми: «Педагогічний експеримент і педагогічне спостереження, як методи педагогічних досліджень».

**Самостійна робота** полягає у відпрацюванні лекційного курсу, поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є аналіз самостійно обраної теми і виконання домашнього завдання.

### **Питання для обговорення**

1. Сутність педагогічного експерименту і педагогічного спостереження.

2. Схожість та різниця педагогічного експерименту та педагогічного спостереження за:

- методами педагогічних досліджень;
- тривалістю педагогічного експерименту чи педагогічного спостереження;
- завданням, які вирішуються під час проведення педагогічного спостереження та педагогічного експерименту;
- перевагами проведення педагогічного спостереження та педагогічного експерименту;
- предметом, об'єктом, суб'єктом дослідження;
- дослідними групами;
- ефективністю проведення.

**Завдання для самостійного виконання (домашнє завдання)** (за темою, самостійно обраною в додатку А): пояснити, згідно обраної теми, має місце педагогічне спостереження чи педагогічний експеримент та оформити відповідь за зразком, наданим у додатку Г.

**Приклад виконання домашнього завдання за темою:** «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу».

За темою «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу» має місце педагогічний експеримент, тому що:

1. Це комплекс методів дослідження, який передбачає об'єктивну і доказову перевірку достовірності припущення ефективності комплексного використання засобів спортивних ігор з волейболу з метою підвищення фізичного стану студентів закладів вищої освіти.

2. Використовувалися такі методи педагогічних досліджень:

2.1 Експериментальний і контрольний методи організації навчально-виховного процесу в дослідних групах.

2.2 Методи отримання ретроспективної інформації: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, опитування (анкетування).

2.3 Методи отримання поточної інформації: педагогічний аналіз і оцінка, хронометраж, контрольні випробування, аналіз поточної документації, опитування (анкетування і бесіда).

2.4 Методи математичної статистики: метод середніх величин, метод кореляційного аналізу, вибірковий метод.

3. Протягом педагогічного експерименту вирішувались завдання:

3.1 Вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді з використанням секційної форми роботи.

3.2 Визначити динаміку змін фізичного стану студентів 18-19 років у процесі секційних занять з волейболу в умовах закладу вищої освіти.

3.3 Розробити експериментальну програму секційних занять з волейболу для студентів 18-19 років, яка передбачає комплексне використання засобів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу) та перерозподіл обсягу різних видів підготовки.

3.4 Оцінити ефективність впливу експериментальної програми секційних занять з волейболу в закладі вищої освіти на рівень фізичного стану студентів 18-19 років.

4. Переваги педагогічного експерименту:

4.1 Дозволяє встановити характер взаємоз'язку поміж засобами експериментальної методики з волейболу спрямованих на підвищення фізичного стану.

4.2 Дозволяє виявити необхідні умови для ефективного застосування експериментальної методики з комплексним використанням засобів спортивних ігор в секційних заняттях з волейболу студентів закладів вищої освіти.

4.3 Дозволяє перевірити ефективність застосування засобів і методів підвищення фізичного стану студентів на секційних заняттях з волейболу в закладах вищої освіти.

4.4 Дозволяє обрати найбільш ефективні засоби і методи підвищення фізичного стану студентів на заняттях фізичною культурою закладів вищої освіти.

4.5 Дозволяє створити умови для ефективної реалізації експериментальної методики секційних занять з волейболу з комплексним використанням засобів спортивних ігор студентів закладів вищої освіти.

4.6 Дозволяє порівнювати ефективність різноманітних засобів і методів у навчально-виховному процесі студентів 2 курсу закладів вищої освіти на секційних заняттях з волейболу (підвищення фізичного стану в контрольній групі – засобами волейболу, а в експериментальній групі – засобами спортивних ігор: волейбол, гандбол, баскетбол) і обрати найкращі для даних умов їх комбінації.

4.7 Дозволяє виявити зв'язок поміж показниками різних складових фізичного стану (фізичної підготовленості: загальної і спеціальної, фізичного здоров'я, стану серцево-судинної і дихальної системи).

5. Предмет дослідження – вплив експериментальної програми секційних занять з волейболу на рівень фізичного стану студентів закладу вищої освіти.

6. Суб'єкт дослідження – юнаки і дівчата 18-19 років, які відносяться до основної медичної групи, з середнім і нижче за середній рівнем підготовленості (фізичної і технічної), студенти навчаються в Національному університеті «Запорізька політехніка», на спеціальності «Туризм», на 2 курсі, однакова кількість годин (1,5 академічні години, 2 рази на тиждень) з фізичної культури і за напрямом «Волейбол».

7. У дослідженні брали участь дві групи дівчат і дві – юнаків (у кожній статі: і контрольна, і експериментальна групи). Обидві групи займаються в секції з волейболу в межах навчально-виховного процесу, різниця в змісті занять:

7.1 У контрольних групах (дівчата і юнаки) застосовувались засоби і методи волейболу.

7.2 В експериментальних групах – засоби спортивних ігор, крім волейболу: баскетбол і гандбол.

8. Заняття проводили:

8.1 У контрольних групах – викладач кафедри, який працює з цими групами, за навантаженням.

8.2 В експериментальних групах – або експериментатор, або помічник, який володіє експериментальною методикою з комплексним використанням засобів спортивних ігор, яка спрямована на підвищення фізичного стану.

9. Тривалість педагогічного експерименту – один навчальний рік, з двома семестрами; тому що згідно графіка навчального процесу – така тривалість навчання на другому курсі. Заняття проводились два рази на тиждень, за затвердженим розкладом.

10. Ефективність експериментальної програми секційних занять з волейболу з комплексним використанням засобів спортивних ігор, доведена під час експерименту, що дозволить рекомендувати кафедрам фізичного виховання закладів вищої освіти застосовувати засоби і методи, в навчально-виховному процесі студентів, з метою підвищення фізичного стану.

**Змістовий модуль 5.** Літературно-графічне оформлення результатів дослідження

**Тема 12.** Літературно-графічне оформлення результатів дослідження.

**Самостійна робота** полягає в поглибленому вивченні джерел, наведених у цих методичних рекомендаціях, пошук додаткової інформації та її аналіз.

Результатом опрацювання є оформлення списку літератури за зразком наданим у додатку В.

P.S. за алфавітом, 15-20 посилань, посилання за останні 10 років, українські і закордонні науковці.

**Приклад виконання домашнього завдання за темою:** за темою «Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу»:

1. Абрамов С.А., Кузьміна М.І. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2016. № 112 (4). С. 9–12.

2. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167–176.
3. Башавець Н.А. Проблеми організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту в сучасних умовах розвитку суспільства*. Одеса, 2015. С. 116–119.
4. Бейгул І.О., Тонконог В.М. Зміни функціональних показників у студенток, які займаються волейболом. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Вип. 3К2 (57). 2015. С. 26–28.
5. Бітківська Л.І., Шукатка О.В. Підвищення ефективності навчального процесу студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. *Науковий огляд*. 2021. № 2(74). С. 12–24.
6. Благій О.Л. Аналіз показників фізичного стану студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка*. Науковий часопис, 2015. № 129 (3). С. 27–31.
7. Бойко Г.Л., Мішук Д.М. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. *Спортивний вісник Придніпров'я. Днепр*, 2016. № 3. С. 5–8.
8. Гавришко С.Г. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). С. 29–32. Голева Н.П. Фізичне виховання та здоров'я студентської молоді. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє : тези доп. інтернет-конф. (м. Запоріжжя, 3-4 жовтня 2019 р.)*. Запоріжжя. 2019. С. 13–15.
9. Груцяк Н.Б. Волейбол в неспортивному вузе: тенденція розвитку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 62–65.
10. Гуреева А.М., Черненко Е.Е., Черненко А.Е. Изменение уровня физического здоровья студенток 1 курсов под влиянием занятий физическим воспитанием. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2015. №

129(3). С. 97–100.

11. Довгань Н.Ю. Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка*. 2016. № 139(2). С. 50–54.

12. Дудорова Л.Ю. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2016. Вип. 1. С. 62–66.

13. Дячук О.П., Филипчук І.О. Шляхи покращення фізичного стану студентів засобами оздоровчої фізичної культури. *Pedagogy Technologies in education in schools and Universities*. 2024. № 4. С. 206–212.

14. Єфременко А.М., Казак В.Ю., Петренко В.І., Недбайло І.А., Фоменко В.В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Physical Education and Sports*. 2023. № 2. С. 5–12.

15. Житомирський Л. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. Серія : педагогічні науки*. 2021. № 56. С. 113–119.

16. Жуков С.М., Кузьміна М.І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка*. 2016. № 112(1). С. 137–139.

17. Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

18. Катерина У.М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 22 с.

19. Кашуба В.А., Футорный С.М. Моделирование и интегрирование информационной среды формирования здорового образа жизни в образовательный процесс высших учебных заведений. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в*

галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків, 2017. Вип. 1. С.46–50.

20. Кулик Н.А., Гудим С.В. Рівень здоров'я студентів-першокурсників при вступі до закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : зб. наук. праць. Харків, 2018. С.144–151.

21. Кожокар М.В. Осадец М.М., Первухіна С.М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. *Молодий вчений*. 2023. № 12(124). С.50–53.

22. Корольова Н.Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. *Науковий вісник Льотної академії. Серія : Педагогічні науки. Зб. наук. праць*. 2019. № 5. С. 150–154.

23. Корягін В., Блавт О. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 93–97.

24. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2020. 223 с.

25. Кошелева О.А. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 152–158.

26. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 67–77.

27. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 184–188.

28. Лазоренко С. А. Показники здоров'я студентів закладів вищої освіти Сумського регіону та шляхи їх покращення. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2023. Вип. 2. С. 17–20.

29. Лещенко Г.А., Захарова О.В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022 № 207. С. 189–194.

30. Мартинова Н.П., Коваленко Є.В. Сучасні проблеми

фізичного виховання та перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2018. № 1(15). С. 31–35.

31. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Теорія і методика виховання. Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 1. С. 110–115.

32. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. *Теорія і методика виховання. Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 3. С. 9–14.

33. Мілкіна О.В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє : тези доп. інтернет-конф. (м. Запоріжжя, 3-4 жовтня 2019 р.).* Запоріжжя. 2019. С. 35–37.

34. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676–683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.20

35. Москаленко Н.В., Пічурін В.В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2017. № 3. С. 97–100.

36. Мулик К.В., Мулик В.В. Вплив різних видів фізкультурно-оздоровчих занять на рівень здоров'я студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка.* 2016. № 139(2). С. 118–121.

37. Назаренко І.І., Аліпова Т.С. Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленості студентів. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* № 2 (35). 2020. С. 283–287.

38. Непша О.В., Непша Я.Ю. Значення загальнофізичної підготовки студентської молоді. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє : тези доп. інтернет-конф. (м. Запоріжжя, 3-4 жовтня 2019 р.).* Запоріжжя. 2019. С. 41–43.

39. Несен О., Клименченко В. Оцінка фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти педагогічного профілю. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. праць.* Харків. 2020. № 4. С. 114–118.

40. Оксьом П.М., Азаренков В.М, Бережна Л.І., Шумаков О.В. Нормативно-правове забезпечення організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 173–189.
41. Оксьом П., Бережна Л., Янченко А. Оптимізація фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти на заняттях з міні-футболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : зб. наук. праць. Харків. 2023. № 5. С. 62–70.
42. Орленко Н.А., Скидан І.В., Гейченко С.П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : тези доп. XVII міжнародної науково-методичної конференції. Київ, 2022. С. 68–70.
43. Осипов А.Ю., Гайкович В.Ф., Толстопятов І.А. Совместное использование элементов футбола и волейбола на занятиях физической культурой со студентами. *Спортивные игры*. 2016. № 2. С. 31–33.
44. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка*. 2020. № 2(25). С. 118–125
45. Панчук А.П., Панчук І.В., Шелюк В.О., Кашуба А. А. Сучасні підходи удосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. № 1(103). С. 161–173.
46. Парахонько В.М., Хіміч І.Ю. Вплив занять плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 1 (159) 22. С. 28–30.
47. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. № 13. С. 102–112.
48. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її поліпшення. *Спортивна наука України*. 2018. № 6(88). С.

39–44.

49. Підмога А.Ю. Особливості рівня фізичної підготовленості і факторів здорового способу життя у студенток. *Спортивний вісник придніпрів'я*. 2016. № 3. С. 169-174.

50. Пичурін В.В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я. Днепр*, 2016. № 3. С. 174–177.

51. Пішак О.В., Романів Л.В., Поліщук Н.М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53–59.

52. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Білик О.А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1(68.1). С. 73–77.

53. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10(155). С. 21–23.

54. Сайдаков П.В., Куліш Н.М. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності. *Молодий вчений*. 2015. № 5(20). Ч. 4. С. 173–175.

55. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В. Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2016. Вип. 1. С. 158–162.

56. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В. Розвиток швидко-силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2017. № 140. С. 75–77.

57. Сергієнко В.М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 46 с.

58. Сніжко Ю.А. Оздоровлення студентської молоді як складник процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. Вип. 17. С. 268–274.

59. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. 2019. С. 1–6.

60. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Оптимізація рухової активності студентів педагогічних ЗВО, що займаються волейболом. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє* : тези доп. інтернет-конф. (м. Запоріжжя, 3-4 жовтня 2019 р.). Запоріжжя. 2019. С. 48–50.

61. Темченко В.А., Ковтун Е.В., Мальцева Т.Н. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. *Спортивные игры*. 2016. № 2. С. 54–57.

62. Тунік Л.Д., Ворожцова Т.В. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів-економістів під впливом секційних занять із спортивних ігор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2016. Вип. 2. С. 186–190.

63. Церковна О.В., Барибіна Л.М., Філенко Л.В., Пасько В.В., Полторацька Г.С., Басенко О.В. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вищих для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України*. 2017. № 2. С. 47–56.

64. Цись Д.І. Особливості застосування засобів волейболу у процесі занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2016. № 139(2). С. 275–278.

65. Чередниченко І.А. Влияние занятий по физическому воспитанию на уровень развития физических качеств студентов 18-19 лет. *Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання і спорт*. 2015. № 2(39). С. 64–68.

66. Чередниченко І.А. Влияние разных видов физических упражнений на физическое состояние студентов 18-19 лет. Запоріжжя, 2016. Т. 4. С. 21–23.

67. Чередниченко І.А. Вплив секційних занять із комплексним використанням засобів спортивних ігор на

функціональний стан кардіореспіраторної системи юнаків 18-19 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 2(34) С.101–109.

68. Чередниченко І.А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Запоріжжя. 2018. 258 с.

69. Шашлов М.І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

70. Шупік І.Є. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на заняттях з фізичного виховання як основа розвитку їхньої професійної компетентності. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2021. № 3(78). С. 194–199.

71. Щербиніна М.Б., Глоба Т.А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1(332). С. 202–212.

72. Dovgan N. Physical education of higher education by means of extracurricular sports and mass work: a monograph. Irpin: University of the SFS of Ukraine. 2020, 328 p.

73. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 917 – 924. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132>

74. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3280 – 3287. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445> .

75. Griбан, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I.,

76. Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education

Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(12), 107-118. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

77. Huber, B. C., Steffen, J., Schlichtiger, J. et al. (2020). Alteration of physical activity during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *J Transl Med* 18, 410. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02591-7>

78. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 – 840. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>.

## 4 ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Білим П.А. Основи наукових досліджень : конспект лекцій для студентів денної та заочної форм навчання освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 263 – Цивільна безпека. Харків. нац. ун-т. міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2018. 40 с.
2. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. 260 с.
3. Гагара В.Ф. Основи наукової діяльності: навч. посіб. для студентів спеціальності: 227 Фізична терапія, ерготерапія. Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2019. 204 с.
4. Дегтяр О.А., Новікова М.М. Основи наукових досліджень : методичні вказівки для проведення практичних занять, організації самостійної роботи та виконання розрахунково-графічної роботи для студентів усіх форм навчання напряму підготовки 6.030601 «Менеджмент». Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2015. 34 с.
5. ДСТУ 8302: 2015 Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. Чинний від 04.03.2016. Київ: Національний стандарт України. 2016. 16 с.
6. Каламбет С.В., Іванов С.І., Півняк Ю.В. Методолія наукових досліджень: навч. посіб. Дн-вськ : Маковецький, 2015. 191 с.
7. Клименко М.О., Фещенко В.П., Вознюк Н.М. Основи та методологія наукових досліджень: навч. посіб. К.: Аграрна освіта, 2010. 351 с.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
9. Круцевич Т.Ю. Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с., Т. 2. 448 с.

10. Колесников О. В. Основи наукових досліджень : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2011. 144 с.
11. Колісніченко Е.В. Основи наукових досліджень : конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет. 2012. 83 с.
12. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.
13. Костюкевич В.М. , Воронова В.І. , Шинкарук О.А. , Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) : навч. посіб. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554 с.
14. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
15. Мокін Б.І., Мокін О.Б. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. 2-е вид., змін. та доп. Вінниця : ВНТУ, 2015. 317 с.
16. Навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ (для різних видів спорту).
17. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: наказ Міністерства Молоді та спорту України № 4665 від 15.12.16. Київ. 32 с.
18. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 438 с.
19. Сергієнко Л.В. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн.1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2014. 496 с.
20. Сінчук О.М., Берідзе Т.М., Барановська М.Л., Данілін О.В., Кальмус Д.О. Основи наукових досліджень : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О.В. 2022. 196 с.
21. Соколова О.В., Омеляненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць) : навчально-методичний посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне

виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 94 с.

22. Стоцький Я.В. Основи наукових досліджень : методичні вказівки для практичних занять для студентів спеціальності 053 «Психологія» всіх форм навчання / упорядник Я.В. Стоцький Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет ім.і Івана Пулюя, 2018. 24 с.

23. Тверезовська Н.Т., Сидоренко В.К. Методологія педагогічного дослідження : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури. 2013. 440 с.

24. Фоміна Л.В. Методологія наукових досліджень : методичні вказівки щодо самостійної роботи. Нац. гірн. ун-ту. Д. : ДВНЗ «НГУ», 2014. 22 с.

25. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь : ФОП Силаєва О.В., 2017.48 с.

26. Чижик В. В., Дудник О. К. Методи досліджень у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. Біла Церква, 2013. 241 с.

27. Шпильовий В.Д., Овсянкін А.М., Михальченко О.А., Чайка Н.Г., Киричевський Г.А. Основи наукових досліджень : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи / уклад. уклад. : В.Д. Шпильовий, А.М. Овсянкін, О.А. Михальченко, Н.Г. Чайка, Г.А. Киричевський. К. : НАУ, 2015. 44 с.

28. Шуба Л.В., Сметанін С.В. Теорія і методика фізичного виховання : методичні вказівки до виконання курсових робіт для студентів усіх форм навчання / уклад. : Л.В. Шуба, С.В.Сметанін. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 50 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Бібліотечні електронні ресурси та технології. [Електрон. ресурс]. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/e\\_technology?field\\_e\\_technology\\_tid=444&field\\_yfpdf\\_tid=All](http://nbuv.gov.ua/e_technology?field_e_technology_tid=444&field_yfpdf_tid=All)

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Наукові ресурси. [Електрон. ресурс]. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/node/1539>.

3. Наукова електронна бібліотека періодичних видань НАН України. Відділення фізико-технічних проблем енергетики. [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/205>
4. ELibUkr Електронна бібліотека України. Ресурси відкритого доступу. [Електрон. ресурс]. Режим доступу : Міністерство освіти і науки України. Нормативно-правова база. [Електрон. ресурс]. Режим доступу:
5. <http://old.mon.gov.ua/ua/activity/63/64/normativno-pravova-baza/>
6. Державна наукова установа «Книжкова палата України імені Івана Федорова». Індекс УДК. Визначення індексів УДК, авторського знака для документів. [Електрон. ресурс]. Режим доступу : [http://www.ukrbook.net/UDC\\_poslугy.html](http://www.ukrbook.net/UDC_poslугy.html)
7. Universal Decimal Classification. Summary. [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://www.udcsummary.info/php/index.php?lang=uk>
8. SEO аналіз тексту онлайн. [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <https://istio.com/>
9. Academic Plagiarism. [Електрон. ресурс]. Режим доступу: <https://academicplagiarism.com/>
10. Copyscape. [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://www.copyscape.com/>
11. Закон України «Про освіту». [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
12. Закон України «Про авторське право і суміжні права». [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3792-12>
13. Закон України «Про наукову і науково-технічну діяльність». [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1977-12>
14. Закон України «Про вищу освіту». [Електрон. ресурс]. Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
15. <http://www.elibukr.org/uk/resursi/resursi-vidkritogo-dostupu.html>.
16. <http://www.twirpx.com/file/827047/>
17. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=466935>
18. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=466935>

## Додаток А

### Теми для самостійного вибору

1. Повторний метод, як один із засобів розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.
2. Методика використання колового тренування для розвитку фізичних якостей дітей старшого шкільного віку.
3. Використання ігрового методу для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.
4. Методика, спрямована на розвиток швидкості у дітей середнього шкільного віку.
5. Особливості методики розвитку силових якостей дітей старшого шкільного віку.
6. Впровадження нестандартного обладнання у процес фізичного виховання дітей початкової школи для розвитку фізичних якостей.
7. Розвиток гнучкості дітей середнього шкільного віку при використанні різноманітного обладнання.
8. Розвиток координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку засобами фізичного виховання.
9. Раціональне формування індивідуального фонду рухливих умінь та навичок учнів початкової школи при використанні засобів фізичної культури.
10. Самовдосконалення учнів старшого шкільного віку під час позакласних занять фізичними вправами.
11. Вплив фізкультурних пауз на роботоздатність дітей початкової школи.
12. Використання методу строго регламентованої вправи у дітей початкової школи для розвитку фізичних якостей.
13. Ефективність оволодіння рухливими діями дітьми середньої школи в умовах спортивної секції (обравши один з видів спорту).
14. Інноваційні шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання у дітей старшого шкільного віку.
15. Рухова активність дітей старшого шкільного віку та її вплив на роботоздатність.

16. Розвиток гнучкості у дітей молодших класів на уроках фізичної культури засобами гімнастики.
17. Удосконалення техніки гри у волейбол (або баскетбол, футбол, гандбол за вибором) учнів старших класів при використанні ігрового та змагального методів.
18. Оптимізація уроку фізичної культури в молодших класах загальноосвітніх шкіл на основі впровадження новітніх технологій.
19. Використання танцювальних вправ у фізичному вихованні молодших школярів для розвитку координації.
20. Розвиток загальної та дрібної моторики рук засобами фізичної культури.
21. Раціоналізація уроків з фізичної культури для дітей середнього шкільного віку шляхом використання ігрового методу.
22. Сюжетні уроки та їх вплив на мотивацію і розвиток фізичних якостей дітей початкової школи.
23. Особливості функціональних та фізичних можливостей старшокласників.
24. Особливості проведення уроків легкої атлетики для дітей середніх (старших) класів.
25. Методика силової підготовки школярів середнього шкільного віку з урахуванням біологічного віку.
26. Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання у старшій школі в умовах малого міста.
27. Особливості розвитку рухових якостей учнів старших класів (дівчата чи юнаки).
28. Основи використання аеробіки в процесі фізичного виховання дівчат старшої школи.
29. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств.
30. Вплив самостійної роботи молодших школярів на формування та зміцнення власного здоров'я.

## Додаток Б

### Зразок оформлення тестів на визначення рівня розвитку фізичних якостей

**Приклад 1:** Стрибок у довжину з місця, на визначення розвитку «вибухової» сили, для дітей 7 років.

Обладнання. Килим або гімнастичні мати з неслизькою поверхнею; рулетка, крейда.

Проведення тесту: учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами.

Результат. Довжина стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження.

1. На килим наносять паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії.

2. Якщо досліджуваний похитнувся назад і торкнувся килима крім п'яти ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок.

3. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється.

4. Килим (або мат) має бути розташованим так, щоб точки відштовхування знаходились на одному рівні.

5. Оцінщик (дослідник) стоїть збоку і контролює дальність стрибку.

**Приклад 2:** Нахил тулуба уперед із положення лежачи на спині, на визначення розвитку гнучкості хребтового стовпа у хлопчиків 8 років.

Обладнання. Гімнастичний мат.

Проведення тесту: Із положення лежачи руки угорі дитина робить нахил тулуба вперед з торканням пальцями рук гомілковостопних суглобів. Потім повертається у вихідне положення і повторює вправу.

Результат. Кількість вірно виконаних нахилів уперед.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Під час виконання вправи коліна не згинаються.
2. Учаснику тестування надається одна спроба.

**Таблиця до прикладу 1.** Оцінка результатів стрибка у довжину з місця залежно від довжини тіла у віці 7 – 10 років

Довжина тіла	Стрибок у довжину з місця, см		
	Задовільно	Добре	Відмінно
115-116	99-104	105-115	116 і вище
117-118	101-106	107-117	118 і вище
119-120	103-108	109-119	120 і вище
121-122	105-110	111-121	122 і вище
123-124	107-110	113-123	124 і вище
125-126	109-114	115-126	126 і вище

Література: Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

**Таблиця до прикладу 2.** Оцінка результатів нахилу уперед із положення лежачі на спині у хлопчиків 8 років, бали

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
22	21-19	18-16	15-14	13-11

Література: Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 С.

**Додаток В****Зразок оформлення списку використаних джерел (згідно ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання» з урахуванням правок (код УКНД 01.140.40))****I. Один автор**

1. Коренівський, Д. Г. Дестабілізуючий ефект параметричного білого шуму в неперервних та дискретних динамічних системах. К. : Ін-т математики, 2006. 111с.

2. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника : навч. посіб. Київ : Талком, 2016. 340 с.

**II. Два автори**

1. Батракова Т. І., Калюжна Ю. В. Банківські операції : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 130 с.

2. Богма О. С., Кисильова І. Ю. Фінанси : конспект лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 102 с.

3. Васильєв С. В., Ніколенко Л. М. Доказування та докази угосподарському процесі України : монографія. Харків : Еспада, 2004. 192 с.

4. Каткова Т. В., Каткова А. Г. Закінчення досудового слідства у кримінальних справах : практич. посіб. Харків : Право, 2011. 136 с.

5.

**III. Три автори**

1. Комаров В. В., Світлична Г. О., Удальцова І. В. Окреме провадження : монографія / за ред. В. В. Комарова. Харків : Право, 2011. 312 с.

2. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

3. Якобчук В. П., Богоявленська Ю. В., Тищенко С. В. Історія економіки та економічної думки : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2015. 476 с.

4. Zhovinsky E.Ya., Kryuchenko N.O., Paparyha P.S.

Geochemistry of Environmental Objects of the Carpathian Biosphere Reserve. Kyiv, 2013. 100 p.

#### IV. Без авторів

1. Софія Київська: Візантія. Русь. Україна. Вип. II. Київ, 2012. 464 с.
2. Софія Київська: Візантія. Русь. Україна. Вип. II. Київ, 2012. 464 с.

#### V. Частина видання (книги)

1. Алексєєв В. М. Правовий статус людини та його реалізація у взаємовідносинах держави та суспільства в державному управлінні в Україні. *Теоретичні засади взаємовідносин держави та суспільства в управлінні* : монографія. Чернівці, 2012. С. 151–169.
2. Коломоєць Т. О. Адміністративна деліктологія та адміністративна деліктність. *Адміністративне право України* : підручник / за заг. ред. Т. О. Коломоєць. Київ, 2009. С. 195–197.

#### VI. Частина видання (тези доповідей, матеріали конференцій)

1. Анциперова І. І. Історико-правовий аспект акту про бюджет. *Дослідження проблем права в Україні очима молодих вчених* : тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 24 квіт. 2014 р.). Запоріжжя, 2014. С. 134–137.
2. Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. *Органічне виробництво і продовольча безпека* : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир : Полісся, 2014. С. 103–108.
3. Микитів Г. В., Кондратенко Ю. Позатекстові елементи як засіб формування медіакультури читачів науково-популярних журналів. *Актуальні проблеми медіаосвіттив України та світі* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 3-4 берез. 2016 р. Запоріжжя, 2016. С. 50–53.

#### VII. Частина видання (Статті із продовжуваних та періодичних видань)

1. Коломоєць Т. О. Оцінні поняття в адміністративному законодавстві України: реалії та перспективи формування їх застосування. *Вісник Запорізького національного університету*.

*Юридичні науки*. Запоріжжя, 2017. № 1. С. 36–46.

2. Загірняк М., Костенко А. Про користування можливостями міжнародної бази даних Scopus. *Вища школа*. 2017. № 5–6. С. 48–55.

3. Кармазіна М., Могилевець О. Становлення і розвиток порівняльної методології в політичних дослідженнях. *Політичний менеджмент*. 2006. № 5. С. 3–17.

4. Bletskan D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H-SnSe<sub>2</sub>: ab initio modeling and comparison with experiment. *Semiconductor Physics Quantum Electronics & Optoelectronics*. 2016. Vol. 19, No 1. P. 98–108.

#### VIII. Інші видання (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. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.

3. Деякі питання стипендіального забезпечення : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.12.2016 р. № 1050. *Офіційний вісник України*. 2017. № 4. С. 530–543.

**Додаток Г****Характеристика педагогічного спостереження чи педагогічного експерименту за схемою**

1. Визначення.
2. Методи педагогічних досліджень (перерахувати, за кожною з чотирьох груп).
3. Завдання дослідження.
4. Переваги педагогічного експерименту.
5. Предмет дослідження.
6. Суб'єкт дослідження.
7. Групи, які приймають участь у дослідженні.
8. Хто проводить заняття в досліджуваних групах?
9. Тривалість педагогічного спостереження або педагогічного експерименту.
10. Практичне значущість проведеного дослідження.