

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до виконання курсових робіт з дисципліни «Теорія і методика
обраного виду спорту» (Спортивні ігри) для студентів освітнього
рівня «бакалавр» усіх форм навчання спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»

2024

Методичні рекомендації до виконання курсових робіт з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (Спортивні ігри) для студентів освітнього рівня «бакалавр» усіх форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Укл. : Е.Л. Брухно, І.А. Чередниченко, Н.В. Чухланцева, Т.В. Напалкова. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 38с.

Укладачі:

Е.Л. Брухно, ст. викладач

І.А. Чередниченко, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Н.В. Чухланцева, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Т.В. Напалкова, ст. викладач

Рецензент: І.В. Пущина, доцент, к.п.н.,
декан факультету «Управління
фізичною культурою та спортом»

Затверджено
на засіданні кафедри «Управління
фізичною культурою та спортом»
Протокол № 14
від «19» квітня 2024 р.

Рекомендовано до видання
НМК факультету «Управління фізичною
культурою та спортом»
Протокол № 8
від «29» квітня 2024 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Керівництво виконанням курсових робіт.....	6
2. Структура курсових робіт.....	7
3. Вимоги до оформлення курсових робіт.....	14
4. Захист курсової роботи	22
5. Типові помилки при написанні курсових робіт.....	24
6. Література.....	25
Додаток А Зразок оформлення титульної сторінки курсового проекту.....	26
Додаток Б Зразок оформлення змісту та переліку умовних скорочень.....	27
Додаток В Зразок оформлення першого розділу	29
Додаток Г Зразок оформлення другого розділу.....	30
Додаток Д Зразок оформлення списку використаних джерел...	37

ВСТУП

Одним із важливих напрямків діяльності вищих навчальних закладів є організація науково-дослідної діяльності студентів, яка сприяє формуванню у майбутніх фахівців наукового світогляду, оволодінню методологією і методами наукового дослідження, розвитку творчого мислення та індивідуальних здібностей у вирішенні практичних завдань, прищепленню студентам навичок самостійної науково-дослідної діяльності, потреби у постійному вдосконаленні власних знань та ін., що забезпечує підготовку висококваліфікованих кадрів відповідного профілю.

Одним із головним видом кваліфікаційного навчально-наукового дослідження студента є виконання курсової роботи. **Курсова робота** - це самостійне навчально-наукове дослідження студента, яке виконується за тематикою навчальної дисципліни з метою навчання, та їх застосування в комплексному вирішенні конкретного фахового завдання.

Також це дає змогу майбутнім фахівцям:

- здійснювати бібліографічний пошук за заданою науковою темою, критично аналізувати наукову літературу і формулювати наукову проблему;
- планувати дослідження й обирати методики роботи для вирішення наукових задач;
- отримувати достовірний і достатній для досягнення мети роботи матеріал, аналізувати його і формулювати логічні висновки;
- правильно оформляти результати дослідження у вигляді завершеної наукової роботи.

Тематика курсових робіт має відповідати завданням навчальної дисципліни і пов'язуватися з практичними потребами конкретного фаху. Тематика затверджується на засіданні кафедри - протягом місяця на початку навчального року. Виконання курсових робіт визначається навчальним планом спеціальності.

Керують курсовими роботами професорсько-викладацький склад кафедр спеціалізацій. Організацію і контроль за процесом підготовки й захисту випускних робіт здійснює керівник та завідувач кафедри. Теми та керівники дипломних робіт затверджуються на

засіданні кафедри, наказом по факультету та не можуть бути зміненими протягом навчального року.

До курсових робіт висувається низка вимог, найважливішими з яких можна вважати наступні:

- актуальність тематики, відповідність її сучасному стану і перспективам розвитку певної галузі науки, практичним задачам і загальній меті виконання;

- вивчення і критичний аналіз монографічної і періодичної літератури з теми курсової роботи;

- вивчення і характеристика історії проблеми, яка підлягає дослідженню, та її практичного стану, а також передового педагогічного й особистого досвіду автора;

- чітка характеристика предмету, мети і методів дослідження, опису і аналізу проведених автором експериментів;

- узагальнення результатів, обґрунтування висновків і практичних рекомендацій;

- подання ключової інформації у зручній для сприйняття формі (таблиці, діаграми, ілюстрації тощо);

- самостійні дослідження, розрахунки, виконані із залученням сучасних інформаційних технологій, висновки, практичні рекомендації і пропозиції щодо вдосконалення діяльності організацій, установ, підприємств чи державних органів;

- в роботі необхідно дотримуватись принципів педагогіки та фізичного виховання.

Слід зауважити, що студент не може обмежитися реферуванням літературних джерел або простим викладанням тієї чи іншої проблеми. Це має бути творча робота на основі глибокого вивчення теорії та історії питання практики, передового та особистого досвіду, виходячи з результатів поведених їм спостережень, педагогічних, лабораторних або виробничих експериментів.

1 КЕРІВНИЦТВО ВИКОНАННЯМ КУРСОВИХ РОБІТ

Для викладачів, які здійснюють керівництво курсових робіт методист кафедри готує інформаційні пам'ятки із зазначенням прізвищ та ініціалів студентів, факультету, курсу, спеціальності (групи) та затверджених тем курсових робіт, а також розклад проведення вступної настановної індивідуальної співбесіди та щотижневих консультацій.

Обов'язки наукового керівника курсової роботи:

- скеровувати складання студентом плану курсової роботи;
- рекомендувати спеціальну, нормативну літературу та інформаційні джерела за обраною темою курсової роботи;
- регулярно консультувати студента з питань виконання курсової роботи, а при необхідності організувати консультації інших викладачів;
- контролювати дотримання якості та самостійності виконання роботи;
- рекомендувати форми оприлюднення результатів дослідження (тези доповіді на науковій конференції, наукова стаття);
- бути присутнім на захисті курсової роботи.

Науковий керівник повинен допомогти студенту визначити найбільш ефективні шляхи дослідження, всебічно стимулювати творчість і самостійність при виконанні ним курсової роботи.

Захист курсової роботи відбувається до початку екзаменаційної сесії перед комісією кафедри, у складі 2-3 викладачів та наукового керівника. Процедура захисту здійснюється тоді, коли є зброшурований, підписаний автором та науковим керівником примірник курсової роботи.

2 СТРУКТУРА КУРСОВИХ РОБІТ

Побудова курсової роботи має бути максимально наближеною до класичної структури наукової роботи і передбачає наявність таких логічних структурних елементів як: титульний лист, зміст, вступ, основний зміст роботи, що складається звичайно з трьох глав; висновки, список використаних джерел або література, додатки (якщо в них є потреба).

Курсова робота повинна мати обсяг 4,5-5,5 умовних друкованих аркушів, або 35-60 сторінок загального тексту. Практикується, як правило, поділ всього матеріалу на смислові частини, які відокремлюються заголовками.

Найбільш поширеним є поділ курсової роботи на підрозділи відповідно до прийнятого плану її виконання.

Титульна сторінка – це перша сторінка, яка містить данні щодо характеру, назви, місця і часу виконання роботи, її автора і наукового керівника (додаток А).

Зміст – перелік заголовків усіх частин роботи із зазначенням номерів їхніх перших сторінок, який іде безпосередньо за титульною сторінкою (додаток Б).

Перелік умовних скорочень (якщо потрібно) – упорядкований перелік у вигляді окремого списку специфічної термінології, маловідомих скорочень, нових позначень, символів і одиниць, які повторюються у роботі не менше трьох разів.

Наприклад:

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЖЄЛ – життєва ємність легень

МСК – максимальне споживання кисню

ЧСС – частота серцевих скорочень

ССС – серцево-судина система

ЦНС – центральна нервова система

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

Вступ – коротка частина роботи, в якій стисло подано загальну характеристику роботи, обґрунтовано актуальність, мету, вказано на зв'язок з науковими роботами установи, на базі якої виконано роботу, перелічені завдання, визначено об'єкт і предмет дослідження,

охарактеризовано отримані результати, їхнє практичне і теоретичне значення, новизну. Обсяг вступу не повинен перевищувати 5 сторінок. Вступ до курсової роботи повинен мати наступні якісні параметри:

Актуальність роботи — шляхом критичного аналізу та порівняння з відомим розв'язаннями проблеми (наукової задачі) обґрунтовують актуальність і доцільність роботи для розвитку відповідної галузі науки.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, сукупність відношень різних аспектів теорії і практики будь-якої науки, що породжує ситуацію й обране для вивчення.

Предмет дослідження міститься в межах об'єкта дослідження. Об'єкт і предмет дослідження як категорії наукового процесу співвідносяться між собою як загальне і часткове.

Наприклад,

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичного виховання дівчат 11-12 років спрямований на підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дівчат 11-12 років.

Мета дослідження – це визначення основного питання, на вирішення якого спрямована робота. Назва роботи повинна відображатися у формулюванні мети. Мета роботи пов'язана з остаточним результатом і шляхом його досягнення. Остаточний результат дослідження передбачає вирішення студентами проблемної ситуації, яка відображає суперечність між типовим станом об'єкта дослідження в реальній практиці і вимогами суспільства до його більш ефективного функціонування. Не слід формувати мету як «Дослідження...», «Вивчення...», тому що ці слова вказують на засіб досягнення мети, а не на саму мету.

Мета і завдання дослідження формулюються відповідно до назви теми курсової роботи.

Завдання дослідження формулюють у зв'язку з необхідністю досягнення поставленої мети. У роботі повинно бути 3-4 завдання, які відображають загальну ідею роботи, розкривають певну її частину. Треба враховувати взаємозв'язок завдань, їх логічну послідовність.

Кожне завдання повинне знайти своє вирішення та відображення в одному чи двох висновках. Мета дослідження

дозволяє визначити завдання роботи, які можуть мати наступні складові:

- вирішення певних теоретичних питань, які входять до загальної проблеми дослідження (наприклад, виявлення суті понять, явищ, процесів, подальше їх вивчення, розробка ознак, рівні функціонування, критерії ефективності, принципи та умови застосування їх в галузі фізичного виховання, фізичної реабілітації та спорту);

- всебічне (якщо необхідно, то й експериментальне) вивчення практики вирішення цієї проблеми, виявлення її типового стану, недоліків і труднощів, їх причин, 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 необхідності заходів щодо вирішення цієї проблеми;

- експериментальну перевірку 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 рекомендацій та пропозицій щодо використання результатів дослідження у практиці роботи відповідних установ (в системі освіти, в спортивних закладах, реабілітаційних центрів та ін.).

Наприклад:

Мета дослідження – обґрунтувати методiku організації уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з використанням тенісу для підвищення рівня фізичної підготовленості та показників здоров'я дитини.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів формування рухових умінь та навичок для організації уроків з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.

2. Розробити авторську методiku спрямовану на використання тенісу під час занять з фізичної культури для дітей шести років.

3. Дослідити ефективність впливу авторської методики на показники здоров'я та розвиток фізичних якостей учнів перших класів загальноосвітньої школи під час уроків фізичної культури.

Наукова новизна одержаних результатів — подають коротку інформацію про нові наукові положення (рішення), запропоновані автором особисто. Необхідно показати відмінність одержаних результатів від відомих раніше, описати ступінь новизни (наприклад, «вперше одержано...», «удосконалено...», «набуло подальшого розвитку...»).

Практичне значення отриманих результатів — відомості про практичне застосування отриманих результатів або рекомендації щодо їх застосування. Відзначити практичну цінність здобутих результатів, необхідно подати інформацію про ступінь їх готовності до використання.

Перший розділ містить теоретичне обґрунтування досліджуваних явищ та процесів. Викладається теоретична база необхідна для вирішення визначеної проблеми, дається огляд літературних джерел, нових розробок, опублікованих статистичних даних із посиланням на відповідних учених. На основі вивчення наукової літератури розкриваються думки різних авторів щодо розв'язання проблеми, обґрунтовуються погляди студента стосовно шляхів її вирішення.

У цьому розділі також, якщо потрібно, викладається аналіз чинної нормативної бази, що стосується теми дослідження. Крім цього, аналізуються історичні аспекти виникнення та сучасні тенденції предмету дослідження, подається обґрунтування обрання методів дослідження. Текст ілюструється таблицями та графічними матеріалами (схемами, графіками, діаграмами тощо).

Обсяг першого розділу не повинен перевищувати 25-30% загального обсягу курсової роботи (додаток В).

Другий розділ «Задачі, методи та організація дослідження» починається з опису методів дослідження, за допомогою яких будуть вирішуватись поставлені завдання. Якщо студент розробляє новий метод дослідження або приклад, за допомогою якого будуть проводитись дослідження, він повинен детально описати його (додаток Г).

Обсяг другого розділу визначається у межах 15-20 % від загального обсягу курсової роботи.

Завданням **третього розділу** є розроблення конкретних методик, технологій, програм, рекомендацій, пропозицій, моделей управління параметрами розвитку та діяльності організації на базі основних теоретичних положень, методичних підходів, методичного інструментарію.

У цій частині наводяться обґрунтування заходів щодо поліпшення діяльності об'єкта. Система заходів повинна логічно випливати з теоретичної та аналітичної частини і спрямовуватись на подолання суперечностей між реальним і бажаним станом об'єкта з урахуванням індивідуальних завдань, тобто конкретні заходи (методика, технологія, пропозиції, рекомендації тощо) студенти повинні спрямовуватися на забезпечення вдосконалення показників тощо.

У разі неможливості проведення практичного експериментального дослідження, допускається формування експериментальних даних третього розділу шляхом запозичення з літературних джерел (переважно – з наукових статей, посібників, що містять результати конкретних досліджень окремих авторів, або монографій за обраною тематикою). Можливо також формування експериментальної вибірки шляхом теоретичного експерименту, з використанням орієнтовних даних рухових тестів, наданих у рекомендованих літературних джерелах, та в даних методичних вказівках. При цьому дані експериментальної і контрольної груп (при наявності такої) на початку експерименту не повинні мати статистично достовірних розбіжностей, відповідати вимогам до однорідності та однотипності досліджуваних вибірок. Рекомендований обсяг вибірок – не менше 15 осіб в кожній групі (при меншому обсязі вибірок потрібно використовувати не параметричні методи перевірки достовірності досліджень). Орієнтуючись на дані, наведені у літературних джерелах, зокрема наукових статтях, потрібно розподілити дані в середині вибірок таким чином, щоб не менше половини групи мала показники однакового рівня, а решта відхилилася в бік покращення, або погіршення результатів не більше ніж на 10-20%. Наприкінці експериментальних досліджень дані контрольної та експериментальної груп (або експериментальної групи на початку і в кінці експерименту) повинні мати статистично

достовірні розбіжності (розраховані за прийнятними методиками) у порівнянні з початковими даними. Потрібно також враховувати строк проведення експериментальних досліджень, час за який можливо в реальності отримати зрушення у певних функціональних станах організму, або розвитку окремих рухових якостей (як правило – не менше місяця при впровадженні експериментальної методики). Бажано, щоб данні вибірок відповідали нормальному закону розподілу даних. Вибір тестів та методик досліджень диктується обраною тематикою та можливостями дослідників (не рекомендується показувати результати досліджень та тестів, що потребують складного устаткування та вимірювальних пристроїв, або надто масивні для їх практичного проведення з досліджуванним контингентом).

Конкретні пропозиції щодо вдосконалення діяльності організації мають відповідати напряму дослідження і мати розрахунково-кількісне обґрунтування.

Пропозиції щодо науково-практичного вирішення досліджуваної теми повинні відповідати критеріям оптимальності, цільової ефективності та практичної реальності. Обсяг третього розділу може становити до 35-45 % загального обсягу курсової роботи.

Висновки – важлива частина роботи, яка містить лаконічний перелік за пронумерованими пунктами найважливіших результатів, отриманих автором та оцінку їхньої новизни. Із отриманих фактичних даних у висновки заносять лише абсолютно нові факти, з'ясування яких суттєве для розвитку цієї галузі науки. *Кількість висновків повинна відповідати кількості поставлених завдань дослідження. Обсяг висновків не повинен перевищувати 2 сторінки.*

Список використаних джерел або перелік посилань або література – це впорядкований перелік усіх опублікованих робіт та інших матеріалів, на які зроблені посилання в тексті. В перелік не вносять публікації та інші матеріали, не згадані в тексті, навіть тоді, коли вони відомі автору і безпосередньо стосуються теми дослідження. У разі використання лише друкованих праць у вигляді літературних джерел вживають термін «ЛІТЕРАТУРА», у разі використання літературних джерел та електронних носіїв інформації, інтернет-видань вживають терміни «ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ» або «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ».

Додатки — необов'язкова частина роботи, яку складають таблиці, малюнки, громіздкі тексти програм для персональних комп'ютерів, описовий, цифровий та ілюстративний матеріал. Їх виносять у додатки для полегшення користування основним текстом, якщо ці матеріали необхідні як документальна основа роботи, або мають самостійну цінність для інших дослідників, або можуть бути використані на практиці.

Обсяг висновків, списку використаних джерел та додатків може становити до 10 – 15 % загального обсягу курсової роботи.

Описана структура роботи допускає деякі видозміни відповідно до її змісту й обсягу. В теоретичних роботах експериментальна частина й обговорення результатів дослідження можуть бути замінені описом результатів дослідження. В роботах з переважанням експериментальних даних над теоретичними узагальненнями доцільно об'єднати опис результатів дослідження з їхнім обговоренням. При високій різномірності матеріалу, з яким працює виконавець роботи, будь-який розділ основної частини роботи можна ділити на кілька самостійних. Інколи роботу ділять на кілька частин, кожна з яких побудована за описаною схемою. Тому назви логічних частин роботи не завжди рекомендують використовувати як назви частин тексту.

3 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВИХ РОБІТ

Основна частина. Загальними вимогами до викладення матеріалу курсової роботи є чіткість побудови, логічна послідовність, переконлива аргументація, точність у визначеннях, конкретність у викладенні результатів роботи, обґрунтування висновків та рекомендацій. На неї поширюються вимоги Державного стандарту України «Документація. Звіти у сфері науки і техніки. Структура і правила оформлення ДСТУ 3008- 95».

Курсову роботу необхідно друкувати за допомогою комп'ютера та переплести у жорстку палітурку (колір значення не має).

Матеріал курсової роботи слід подати у такій послідовності:

- титульний аркуш (додаток А);
- зміст (додаток Б);
- перелік умовних скорочень (за необхідності);
- вступ;
- основна частина;
- висновки;
- список використаних джерел (додаток Д);
- додатки.

Робота виконується на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210 x 297мм). Текст розташовується через півтора міжрядкових інтервали до тридцяти рядків на сторінці у текстовому редакторі Word шрифтом Times New Roman 14 кеглем. Допускається розміщувати таблиці та інші ілюстративні матеріали аркушах формату А3 (не більше 40 рядків на сторінку).

Текст курсової роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів берегів: з лівого боку – 20 мм, з правого – 15 мм, зверху – 20 мм, знизу – 20 мм. Абзаци в тексті потрібно починати з відступу, що дорівнює 5-ти знакам (відступ 1,25 см). Відступи мають бути однаковими впродовж всього тексту.

Роздруковані на комп'ютері тексти комп'ютерних програм мають відповідати формату А4, включатися до загальної нумерації сторінок курсової роботи.

Текст основної частини роботи поділяється на розділи, підрозділи, пункти та підпункти згідно з планом, затвердженим у завданні на виконання кваліфікаційної роботи.

Заголовки структурних частин дипломної роботи «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ», друкуються великими літерами симетрично до тексту. Заголовки підрозділів друкуються маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапка в кінці заголовка не ставиться.

Відстань між заголовком (за винятком заголовка пункту) та текстом має дорівнювати 2 інтервалам в основному тексті.

Кожний розділ курсової роботи слід починати з нової сторінки.

Нумерація. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків, таблиць, формул подають арабськими цифрами без знака №. Першою сторінкою курсової роботи є титульна сторінка, потім зміст. Вони включаються до загальної нумерації сторінок але номер сторінки на них не ставиться. Нумерація наступної сторінки проставляється у правому верхньому куті.

ЗМІСТ, ВСТУП, ВИСНОВКИ, СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ, ДОДАТКИ не нумерують як розділи. Номер розділу ставиться арабськими цифрами після слів «РОЗДІЛ» (РОЗДІЛ 1), підрозділи нумерують у межах кожного розділу, використовуючи номер розділу і порядковий номер підрозділу, між якими ставиться крапка, наприклад, «1.4.» (четвертий підрозділ першого розділу). Потім у тому ж рядку розміщують заголовок підрозділу, який починається з великої літери.

Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з номерів розділу, підрозділу і пункту, між якими ставлять крапку. В кінці номера повинна стояти крапка, наприклад: «1.2.3.». Потім у тому ж рядку йде заголовок пункту. Пункт може не мати заголовка. Підпункти нумерують у межах кожного пункту за такими ж правилами, як і пункти.

Заголовки частин тексту друкують на тій сторінці, де є його початок. Багаторядкові заголовки не переносять на іншу сторінку. Доцільно починати друкувати текст основних розділів роботи з нової сторінки. Якщо сторінка закінчується першим рядком абзацу, то його слід перенести на наступну сторінку, а якщо сторінка починається останнім рядком абзацу, то попередній рядок теж переносять на цю сторінку.

Часто виникають складності у випадку оформлення перерахувань. Для наочності елементи перерахування часто:

(а) нумерують,

(б) літерують (як у цьому випадку),

(в) виділяють графічно за допомогою тире (—) чи інших символів (◆, • тощо).

Елементи внутрішньо абзацних перерахувань позначають малою українською буквою або арабською цифрою з круглою дужкою. Перед перерахуванням після узагальнюючого слова, якщо воно є, ставлять двокрапку (:). Елементи перерахування пишуть з малої літери. Між елементами ставлять кому (,) або крапку з комою (;), залежно від ступеня логічного зв'язку між ними і складності синтаксичної побудови елемента перерахування.

Перед перерахуванням з елементами-абзацами після узагальнюючого слова, як звичайно, ставлять двокрапку (:). Коли немає узагальнюючого слова або елементи перерахування є великими і складними фрагментами тексту, замість двокрапки ставлять крапку.

Абзаци-елементи перерахування виділяють:

– арабськими цифрами або малими буквами з дужкою, якщо елементи перерахування є невеликими і складаються з одного речення, яке починають з малої букви і відокремлюють від наступного комою (,) або крапкою з комою (;);

– арабськими цифрами і великими буквами з крапкою (.), якщо елементи перерахування є складнішими, починаються з великої букви і відокремлені крапкою (.);

– графічно, причому, якщо елементи починаються з великої букви, то їх відокремлюють крапкою (.), а якщо з малої, то комою (,) або крапкою з комою (;).

Примітки в тексті, які містять довідкові і пояснювальні дані, нумерують послідовно в межах однієї сторінки. Номер примітки - арабська цифра в верхньому індексі (надстрокова). Внизу сторінки проводять (підкресленням) суцільну лінію від початку рядка на третину його довжини. З початку наступного рядка друкують позначку примітки і її текст. Позначку і текст наступних приміток друкують з нового рядка. Якщо примітка на сторінці одна, то її можна не нумерувати, а позначити графічно (*).

У тексті роботи бажано використовувати лише стандартні і загально вживані скорочення, наприклад, при посиланнях:

див. — дивися;

рис. — рисунок;

стор. — сторінка (сторінки);

табл. — таблиця.

Усі нестандартні скорочення слід розшифровувати в тексті. При невеликій кількості таких скорочень перший раз слово або словосполучення пишуть повністю, а в дужках наводять скорочення: Львівський національний університет імені Івана Франка (ЛНУ ім. І.Франка); висхідні провідні пучки (ВПП) та ін. Якщо кількість нестандартних скорочень велика, то перелік умовних позначень подають після змісту або оформляють окремим додатком (на нього роблять посилання в примітці у разі першого скорочення). Перелік потрібно друкувати двома колонками, у яких ліворуч в алфавітному порядку подають скорочення, а праворуч — їх детальне розшифрування.

При оформленні курсової роботи застосовують наскрізну нумерацію сторінок, починаючи з титульної, на якій номер (одиниця) не ставлять. Номер сторінки розміщують без рисок з правого краю листка.

Ілюстрації. Ілюстрації (схеми, графіки тощо) і таблиці слід подавати в роботі безпосередньо після тексту, де їх згадано вперше або на наступний сторінці. Якщо вони містяться на окремих сторінках курсової роботи, їх включають до загальної нумерації сторінок. Ілюстративні або табличні матеріали, розміри яких є більшими за формат А4, враховують як одну сторінку і розміщують у відповідних місцях після згадування у тексті або в додатках. На всі ілюстрації мають бути посилання у тексті.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу за винятком ілюстрацій у додатках. Номер ілюстрації має складатися з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка, наприклад, «Рис. 1.2» (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розміщуються послідовно під ілюстрацією.

Графічний матеріал кожного додатку позначають окремою нумерацією арабськими цифрами з додаванням перед цифрою позначення додатка (наприклад, Рис. 1). За наявності у тексті таблиць, які доповнюють графічний матеріал, таблиці слід розміщувати після графічного матеріалу.

Наприклад:

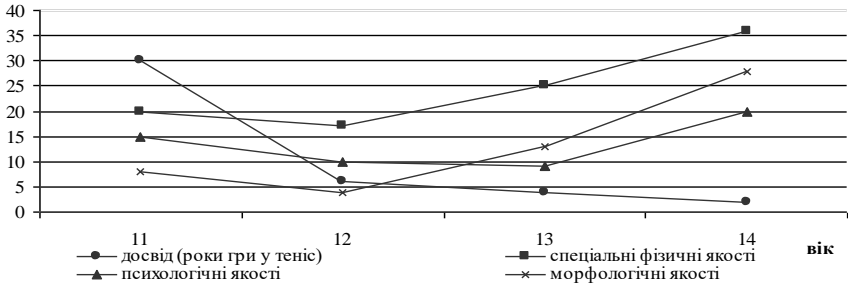


Рис.1.2 Залежність результатів від досвіду спеціальних фізичних якостей, психологічних та морфологічних факторів у різному віці

За необхідності під графічним матеріалом розміщують пояснювальні дані. Слово «Рис.», номер рисунку і його назву подають після пояснювальних даних.

Таблиці. Таблиці застосовуються для уточнення та зручності порівняння показників. Назва таблиці має точно і стисло відображати її зміст.

Таблиці розміщують відразу після закінчення абзацу, у тексті якого є перше посилання на таблицю (наприклад, таблиця 1.1), або на наступній сторінці (за необхідності – у додатку).

Наприклад:

Таблиця 2.3

Результати тестування рівня розвитку швидкості у футболістів

Тести	Статистичні характеристики	КГ n = 15		ЕГ n = 15	
		До	Після	До	Після
		Експерименту		Експерименту	
1. Біг 30 м, (с)	\bar{x}	4,50	4,40	4,40	4,10
	σ	0,11	1,12	0,10	1,14
	V	1,45	1,81	1,50	1,93
	m	0,05	0,05	0,05	0,05

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група.

Таблиці нумерують послідовно у межах розділу. У правому верхньому куті над таблицею розміщують напис «Таблиця» із

зазначенням її номера, який складається з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад, «Таблиця 2.3» (третя таблиця другого розділу). Нижче симетрично до тексту вказується назва таблиці. Назву і слово «Таблиця» починають з великої літери. Під назвою подається зображення самої таблиці.

Якщо рядки або стовпці таблиці виходять за формат сторінки, то таблицю ділять на частини, які розміщують одна під одною, при цьому в кожній частині таблиці повторюють її заголовок. На першій частині пишуть слово «таблиця» із зазначенням відповідного номера, а на наступних – «Продовження таблиці 2.3» або «Закінчення таблиці 2.3», використовуючи створену на початку таблиці нумерацію колонок, яку зазначають відразу після назви таблиці.

Допускається розміщення таблиці вздовж довгого боку аркуша.

Таблиці кожного додатку позначають окремою нумерацією арабськими цифрами з додаванням перед цифрою позначення додатка (наприклад, Таблиця А.1).

Заголовки стовпців і рядків таблиці слід друкувати з великої літери, підзаголовки стовпців – з малої, якщо вони є продовженням заголовку, або з великої, якщо вони мають самостійне значення. У кінці заголовків і підзаголовків таблиць крапки не ставлять, заголовки і підзаголовки стовпців друкують в одніні. Заголовки стовпців і рядків таблиці, як правило, розміщуючи горизонтально.

Посилання. Посилання у тексті курсової роботи на джерела інформації слід зазначити порядковим номером посилань за переліком посилань у списку використаних джерел та сторінки, які виділені двома квадратними дужками.

Наприклад:

«.....» [3, 6], [3, с. 35, 8, с. 56–59].

При необхідності посилання на нормативні акти слід вказати відповідні розділи або статті із зазначенням повної назви акта. Якщо в тексті курсової роботи наведено всі реквізити нормативного акта, а саме: назву, вид, номер та дату прийняття, то виноски не наводяться, але є обов'язковим наведення даного джерела в списку літератури. При виконанні курсової роботи забороняється дослівне списування тексту з літературного джерела, нормативних матеріалів. Якщо за текстом необхідно навести цитату, вона береться в лапки з посиланням на відповідне джерело.

Формули. Формули та рівняння розташовують безпосередньо після тексту, в якому вони згадуються, посередині рядка і нумеруються арабськими цифрами. Вище і нижче кожної формули повинно бути залишено не менше одного вільного рядка.

Розміри літер та знаків повинні бути надруковані таким шрифтом: великі літери та цифри – 16, малі – 14, показники степенів та індексів над літерами та під літерами – 8. Номер формули відповідного розділу і підрозділу наводять у круглих дужках, навпроти них праворуч. Номер пишуть на рівні нижнього рядка формули, до якої він належить. При посиланні в тексті на формулу необхідно вказати її повний номер в дужках, наприклад, «у формулі (2.1)». Наприклад:

Розрахувати стандартне відхилення за наступною формулою (1.1)

$$\delta = \frac{x_{i \max} - x_{i \min}}{K} \quad (1.1)$$

де $x_{i \max}$ – найбільший показник;

$x_{i \min}$ – найменший показник;

K – табличний коефіцієнт.

Після формули пишуть слово «де» і розшифровують позначення словами в такій послідовності, в якій вони подані у формулі. Після слова «де» двокрапка не ставиться (додаток Г).

Список використаних джерел. Список використаних джерел повинен містити всі джерела, використані при написанні курсової роботи, та розміщуватись за їх значущістю в алфавітному порядку (російськомовні джерела включаються до загального списку). Формуючи список літератури за темою роботи, студент обов'язково повинен зазначити прізвище та ініціали автора, назву роботи, видавництво, місце та рік видання. Якщо до списку входять періодичні публікації, то обов'язково слід зазначити прізвище та ініціали автора, назву статті, журналу, газети тощо, рік видання, номер та сторінки, на яких надрукована стаття (додаток Д). Якщо студент використовував Інтернет-ресурси, то слід зазначити прізвище та ініціали автора матеріалу, назву та Web-site.

Список використаних джерел формується у такій послідовності:

- або у порядку появи посилань у тексті;
- або в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків;

- або у хронологічному порядку.

Додатки. Додатки оформлюються як продовження курсової роботи і розміщуються у порядку появи посилань у тексті курсової роботи. До додатків необхідно включати допоміжні матеріали. Кожний додаток починають із нової сторінки. На першому чистому аркуші посередині великими літерами пишуть «Додатки». Додаток повинен мати заголовок, надрукований малими літерами з першої великої літери симетрично відносно тексту сторінки. У правому верхньому куті сторінки (над заголовком додатку) пишуть слово «Додаток». Всі додатки послідовно нумеруються великими літерами української абетки. Наприклад, Додаток А. Посилання на додатки в текстовій частині курсової роботи є обов'язковим.

Додатки оформляються як продовження курсової роботи і розміщуються після списку літератури. Додатками можуть бути таблиці, графічний матеріал, розрахунки тощо, які можуть бути рекомендованого або довідкового характеру. Додатки позначаються великими літерами української абетки, починаючи з літери А, за винятком літер Г, Є, З, І, Ї, Й, О, Ч, Ь.

У тексті роботи не повинно бути граматичних помилок, а виправлення (обмежені) мають бути зроблені акуратно чорною пастою або чорнилом.

Завершуючи роботу, необхідно прочитати її, звернути особливу увагу на взаємозв'язок між частинами, літературну редакцію, виправлення помилок, повтори, суперечності, невдало підібрані порівняння тощо. Особливо детальної перевірки потребують цитати, цифри, бібліографічні посилання.

Подання тексту курсової роботи державною мовою в друкованій формі та дотримання зразка титульного листа (додаток А) – обов'язкові вимоги Університету.

Підготовку тексту курсової роботи студент здійснює відповідно до графіку подання окремих розділів науковому керівнику.

4 ЗАХИСТ КУРСОВОЇ РОБОТИ

Захист курсової роботи відбувається на відкритих засіданнях кафедри з захисту курсових, затвердженою завідувачем кафедри. На даному засіданні обов'язково повинен бути присутнім науковий керівник. Виступ студента має тривати не більше 10 хвилин.

Під час захисту курсової роботи студент називає тему роботи, обґрунтовує її вибір. Коротко викладає зміст роботи; методику її виконання; організацію проведення дослідження; літературні та документальні джерела, які використовував у роботі; що конкретно в роботі перевірено під час експерименту та обстеження; вказує методичні висновки і пропозиції, які він рекомендує (якщо рекомендує) з вивченого питання.

Після доповіді студент, який захищає курсову роботу, відповідає на запитання. Присутні на захисті викладачі та студенти мають право обговорювати роботу. Виходячи з цінності роботи, а також у випадку успішного її захисту комісія оцінює роботу і повідомляє про це студента. Водночас комісія може дати висновок про доцільність подальшої роботи над темою з метою написання дипломної роботи, або рекомендувати її на наукову студентську конференцію чи до опублікування наукових збірниках.

Якщо курсову роботу оцінено незадовільно, то студенту надається час (до одного місяця) на виправлення недоліків і тільки після допуску наукового керівника він виходить на повторний захист курсової роботи.

Критерії оцінювання курсових робіт студентів

Оцінка	Зміст	Ба ли	Прізвища та підписи ЧК
30 балів	1) відповідність змісту обраній темі,	5	
	2) наявність чітко сформульованої проблеми, мети і завдань дослідження;	5	
	3) наукова новизна та перспективність;	5	
	4) ґрунтовність, повнота і критичність аналізу літератури з проблеми дослідження;	5	
	5) адекватність методів дослідження виконанню експериментальної частини;	5	
	6) наявність посилань на використану літературу та відповідність оформлення роботи стандарту;	5	
10 балів	2. Своєчасність і самостійність		
	1) оцінка рівня виявленої самостійності під час роботи над курсовою роботою;	5	
	2) оцінка систематичності виконання та вчасності подання роботи	5	
20 балів	3. Відповідність вимогам оформлення:		
	1) 1, 2, 3 розділи;	10	
	2) вичерпна характеристика матеріалів та методів дослідження;		
	3) ґрунтовність викладання результатів дослідження;	5	
	4) повнота і логічність висновків	5	
40 балів	4. Презентація:		
	1) чіткість і логічність у викладенні матеріалу;	10	
	2) якість ілюстративного матеріалу до доповіді;	10	
	3) ступінь володіння результатами дослідження;	10	
	4) відповіді на питання за змістом роботи	10	
Σ 100 балів			

5 ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПРИ НАПИСАННІ КУРСОВИХ РОБІТ

Звертаємо увагу на помилки, які можуть виникнути при написанні роботи:

- зміст роботи не відповідає або не розкриває тему повністю чи в її основній частині;

- сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальної проблемної ситуації, стан об'єкта дослідження;

- мета дослідження не пов'язана з проблемою, її сформульовано абстрактно і вона не відбиває специфіки об'єкта та предмета дослідження;

- автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію (або плагіат);

- не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури з теми дослідження за останні 5 років;

- аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваної проблеми;

- докладно не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його зміст, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхнево висвітлено стан досліджуваної практики;

- кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням;

- у роботі відсутні посилання на першоджерела або вказані не ті, з яких запозичений матеріал;

- бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту;

- як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми тощо, запозичені не з першоджерел, а пересказані (наведені) у підручнику, навчальному посібнику, монографії або науковій статті;

- обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, роботу виконано неохайно, з граматичними і змістовними помилками.

6 ЛІТЕРАТУРА

1. Козіна Ж.Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж.Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 6. — С. 15—18, 35—38.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. — К. : Олимпийская литература, 2005 – 195с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 392с.

4. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. література», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 276с.

Додаток А

Зразок оформлення титульної сторінки курсового проекту

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ
(повна назва кафедри)

КУРСОВИЙ ПРОЕКТ
(РОБОТА)

з _____
(назва дисципліни)
на тему: _____

Студента (ки) _____ курсу _____ групи
напряму підготовки _____
спеціальності _____

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник _____

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

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____
_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

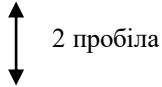
_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Додаток Б

Зразок оформлення змісту та переліку умовних скорочень

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	3
Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичні аспекти менеджменту спортивно-масових заходів.....	7
1.1. Сучасна система масових фізкультурно-спортивних заходів.....	12
1.2. Види і функції фізкультурно-спортивних заходів.....	15
1.3. Регламентація і способи проведення фізкультурно-спортивних змагань.....	19
Розділ 2. Задачі, методи та організація дослідження.....	22
2.1. Задачі дослідження.....	22
2.2. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	26
Розділ 3. Експериментальна технологія підготовки та проведення масового фізкультурно-спортивного заходу.....	28
3.1. Положення про відкриту першість Запорізької області з волейболу.....	35
3.2. Кошторис на проведення відкритої першості Запорізької області з волейболу.....	41
Практичні рекомендації.....	49
Висновки.....	51
Перелік використаних джерел.....	52
Додатки.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТ – артеріальний тиск
АТ діаст – артеріальний тиск діастолічний
АТ сист. – артеріальний тиск систолічний
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я
ЖЄЛ – життєва ємність легень
В.п. – вихідне положення
МСК – максимальне споживання кисню
РФЗ – рівень фізичного здоров'я
РФП – рівень фізичної підготовленості
ЧСС – частота серцевих скорочень
ЦНС – центральна нервова система
ЕГ – експериментальна група
КГ – контрольна група
СШ – середня школа
НВК – навчально-виховний комплекс

Додаток В

Зразок оформлення першого розділу

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

↑
2 пробіла

1.1. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в умовах сучасної школи

↑
1 пробіл

Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу системи фізичного виховання утворюють суспільні, природничі та психолого-педагогічні науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ВНЗ і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів.

↑
1 пробіл

1.2. Основні завдання фізичного виховання в інших країнах

↑
1 пробіл

Нами встановлено, що проблемам фізичного виховання за кордоном присвячена незначна кількість досліджень. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії досліджував Г. Арделян (2000), «Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США» – тема дисертаційного дослідження О. Віндюк (2003)...

Додаток Г

Зразок оформлення другого розділу

РОЗДІЛ 2

ЗАДАЧІ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

↕
2 пробіла

2.1. Задачі дослідження

↕
1 пробіл

1. На основі аналізу науково-літературних джерел виявити сучасні тенденції розвитку фізичних якостей дівчат 11-12 років.

2. Здійснити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат 11-12 років КГ і ЕГ груп на початку та наприкінці семестру.

3. Визначити ступінь впливу методики на показники фізичної підготовленості дівчат 11-12 років ЕГ групи при використанні розробленої методики.

↕
1 пробіл

2.2. Методи дослідження

↕
1 пробіл

В основу дослідження покладено концепцію, згідно якої одним з основних факторів є урахування вікових особливостей дітей і використання нових методів розвитку основних фізичних якостей дітей 11-12 років, які впливають на ефективність їх фізичного розвитку.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.

4. Методи оцінки фізичного здоров'я.
5. Антропометричні методи.
6. Педагогічне тестування.
7. Фізіологічні методи досліджень.
8. Педагогічний експеримент.
9. Методи математичної статистики.

Аналітичний огляд літератури.

У процесі роботи вивчалася та аналізувалася науково-методична література, яка присвячена проблемам фізичного виховання дівчат 11 - 12 років, впливу нових методик на фізичний розвиток організму.

Було проаналізовано Це дало змогу оцінити стан питання з особливостей розвитку організму дівчат 11-12 років, розробити та обґрунтувати методіку фізичного виховання дівчат 11-12 років на уроці фізичної культури.

Педагогічне спостереження.

Вивчався вплив різноспрямованих занять фізичною культурою та їх ефективність у процесі розвитку фізичних якостей дітей. Для цього була розроблена методика підготовки дітей, яка забезпечила можливість одержувати об'єктивну інформацію та вносити індивідуальні корективи у хід учбово-тренувального процесу.

Анкетування.

Анкетування проводилося нами з метою отримання інформації з питань: організації розпорядку дня дітей молодшого шкільного віку, ефективності використання різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у школі, інтересів молодших школярів (додаток Б).

Методи оцінки фізичного здоров'я.

Оцінку здоров'я визначали як на популяційному (за показниками захворюваності), так і на індивідуальному (за допомогою кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я) рівнях.

Показники захворюваності визначалися методом викопіювання з медичних карток школярів, медичних довідок про звільнення від уроків фізичної культури та журналів відвідування уроків. Визначалися такі показники:

- кількість захворювань за минулий навчальний рік;
- тривалість кожного захворювання;
- клас захворювання.

Для вивчення захворюваності був використаний метод контент-аналізу. Аналізувалися медичні картки. Захворюваність оцінювалася

за допомогою підрахунку числа днів, які були пропущені через хворобу за рік. Оцінювалася як загальна захворюваність, так і захворюваність за кожним конкретним класом захворювань за допомогою нозологічної схеми ВООЗ.

Оцінка рівня (фізичного) соматичного здоров'я визначалася згідно методики «Експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків».

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень (ЖЄЛ), кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи.

Критерієм резерву та економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Руф'є та «подвійний добуток» у спокої (індекс Робінсона). Критерієм резерву функції зовнішнього подиху є життєвий індекс, м'язової системи – силовий індекс.

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

Індекс Руф'є розраховувався за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3)}{10} - 200 \text{ (ум. од.)}, \quad (2.1)$$

Індекс Робінсона розраховувався за формулою:

$$\frac{ЧСС \times AT_{цикл}}{100} \text{ (ум. од.)}, \quad (2.2)$$

Життєвий індекс розраховувався за формулою:

$$\frac{ЖЄЛ}{\text{маса тіла}} \text{ (мл/кг)}, \quad (2.3)$$

Силовий індекс розраховувався за формулою:

$$\frac{\text{динамометрія сильнішої руки}}{\text{маса тіла}} \times 100 \text{ (\%)}, \quad (2.4)$$

Оцінювалася також відповідність маси довжині тіла.

Всі показники ранжируванні. Їм була привласнена оцінка у балах окремо для хлопчиків та дівчаток. Після одержання кожного

показника визначалася загальна сума балів, яка оцінювала рівень фізичного здоров'я.

Антропометричні методи.

На підставі загальноприйнятих та рекомендованих авторами антропометричних методів досліджень визначали: масу (кг) та довжину тіла (см), окружність грудної клітки (ОГК) (см), динамометрію (кг).

Отримані результати порівнювалися з середньовіковими нормативами дітей 7-9 років.

Метод антропометричних індексів. Хоча цей метод не дає можливості повною мірою характеризувати ті або інші дані, він дозволяє періодично виконувати орієнтовні оцінки змін пропорційності фізичного розвитку.

Масо-зростовий індекс Кетле розраховувався за формулою:

$$\frac{\text{маса тіла}}{\text{довжина тіла}} \text{ (г/см)}, \quad (2.5)$$

Педагогічне тестування

Педагогічне тестування здійснювалося з використанням нормативних тестів відповідних для загальноосвітніх навчальних закладів (I-XI класи) з предмету «Фізична культура», державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України для дітей 11-12 років. На підставі проведеного педагогічного тестування визначали рівень розвитку рухових якостей. Педагогічне тестування проводилося з урахуванням рекомендацій фахової літератури.

У дослідженні були використано такі тести:

(вказати назву тесту, підготовку до проведення, опис проведення, порядок визначення результату тесту).

Фізіологічні методи досліджень.

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за показниками:

- частоти серцевих скорочень (уд/хв);
- артеріального тиску (мм рт ст) (по методу Короткова).

Функціональний стан дихальної системи оцінювався за показниками вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ). ЖЄЛ визначали за допомогою сухого спірометра. Обстежуваний заздалегідь виконував 2-3 разів глибокий вдих та видих, а потім, зробивши

максимальний вдих, рівномірно видихав повітря повністю. Вимірювання проводилося 3 рази, враховувався найбільший показник.

Педагогічний експеримент.

Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані були розділені на контрольні та експериментальні групи.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування із метою встановлення ідентичності експериментальних і контрольних груп, що не виявило достовірних розходжень між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення вихідного рівня фізичної підготовленості.

Другий етап експерименту полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальних груп спеціально підібраними фізичними вправами та рухливими іграми.

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни фізичної підготовленості дівчат 11-12 років.

Методи математичної статистики.

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері IBM PC/AT засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД). Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрам (\bar{X}),

- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (σ),

- коефіцієнт варіації (V),

- стандартна помилка середнього арифметичного – яка показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m),

- коефіцієнт кореляції – складається у визначенні ступеня зв'язку між двома ознаками (r).

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum x_i, \quad (2.6)$$

де n – об'єм вибірки, x_i – варіанти вибірки.

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}, \quad (2.7)$$

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% , \quad (2.8)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.9)$$

Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувався t - критерій Стюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.10)$$

У випадку нерівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, \quad (2.11)$$

Оцінка достовірності коефіцієнта кореляції проводилася на підставі t -критерія Стюдента, який розраховувався за формулою:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad (2.12)$$

де r – вибірковий коефіцієнт кореляції.

При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5 %, 1 % рівень значущості.

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.



1 пробіл

2.3. Організація дослідження



1 пробіл

Експеримент проводився з вересня 2013 року до грудня 2013 на базі Осипенківської загальноосвітньої школи I-III ст. У ньому взяло участь 112 учениць 11-12 років, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь дівчата 11-12 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Із чотирьох обстежених класів було сформовано дві однорідні групи: контрольну (56 дівчат 11-12 років) та експериментальну (56 дівчат 11-12 років).

Експериментальну групу склали 56 дівчат 11-12 років. Уроки фізичної культури проводились за розробленою нами методикою.

Контрольну групу склали 56 дівчат 11-12 років. З учнями КГ заняття проводилися у відповідності із загальноприйнятою методикою програмування навчально-тренувальних завдань.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного.

Перший етап (.....) складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, методики проведення уроків фізичної культури, педагогічні спостереження.

До початку проведення другого етапу (.....) експерименту показники фізичної підготовленості дівчат 11-12 років з двох груп суттєво не відрізнялись. Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості (контрольний етап).

Третій етап (.....) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування дівчат 11-12 років експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, літературне оформлення роботи.

Додаток Д

Зразок оформлення списку використаних джерел

Один автор

Коренівський Д.Г. Дестабілізуючий ефект параметричного білого шуму в неперервних та дискретних динамічних системах / Д. Г. Коренівський. – К. : Ін-т математики, 2006. – 111с. – (Математика та її застосування) (Праці / Ін-т математики НАН України ; т. 59).

Два автори

Ромовська З.В. Сімейне законодавство України / З.В. Ромовська, Ю.В. Черняк. – К. : Прецедент, 2006. – 93 с.

Три автори

Акофф Р.Л. Идеализированное проектирование: как предотвратить завтрашний кризис сегодня. Создание будущего организации / Р.Л. Акофф, Д. Магидсон, Г.Д. Зддисон; пер. с англ. Ф.П. Тарасенко. – Днепропетровск : Баланс Бизнес Букс, 2007. – ХІІІ, 265 с.

Чотири автори

Механізація переробної галузі агропромислового комплексу : [підруч. для учнів проф.-техн. навч. закл.] / О.В. Гвоздев, Ф.Ю. Ялпачик, Ю.П. Рогач, М.М. Сердюк. – К. : Вища освіта, 2006. – 478 с.

П'ять і більше авторів

Психологія менеджмента / П.К. Власов, А.В. Липницький, И.М. Лушихина [и др.]; под ред. Г. С. Никифорова. – [3-е изд.]. – Х. : Гуманитар. центр, 2007. – 510 с.

Без автора

Проблеми типологічної та квантитативної лексикології : [зб.наук.праць / наук. ред. Каліущенко В. та ін.]. – Чернівці: Рута, 2007. – 310 с.

Багатотомний документ

Межгосударственные стандарты : каталог в 6 т. / [сост. Ковалева И. В., Рубцова Е. Ю.; ред. Иванов В. Л.]. – Львов : НТЦ «Леонорм-Стандарт», 2005. – (Серия «Нормативная база предприятия»). Т. 1. – 2005. – 277 с.

Матеріали конференцій, з'їздів

Ризикологія в економіці та підприємництві : зб. наук. праць за матеріалами міжнар. наук.-практ. конф., 27-28 берез. 2001 р. / М-во освіти і науки України, Держ. податк. адмін. України [та ін.]. – К. : КНЕУ : Акад. ДПС України, 2001. – 452 с.

Препринти

Панасюк М.І. Про точність визначення активності твердих радіоактивних відходів гамма-методами / М.І. Панасюк, А.Д. Скорбун, Б.М. Сплошной. – Чорнобиль : Ін-т пробл. безпеки АЕС НАН України, 2006. – 7 с.

Депоновані наукові праці

Разумовский, В. А. Управління маркетинговими дослідженнями / В. А. Разумовский, Д. А. Андреев. – К., 2002. – 210 с. – Деп. в Ін-т економіки НАН України 15.02.02, № 139876.

Словники

Географія : словник-довідник / [авт.-уклад. Ципін В. Л.]. – Х. : Халімон, 2006. – 175 с.

Законодавчі та нормативні документи

Кримінально-процесуальний кодекс України : за станом на 1 груд. 2005 р. / Верховна Рада України. — Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2006. – 207 с. – (Бібліотека офіційних видань).

Автореферати дисертацій

Нгуен Ші Данг. Моделювання і прогнозування макроекономічних показників в системі підтримки прийняття рішень управління державними фінансами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук : спец. 05.13.06 «Автоматиз. системи упр. та прогрес. інформ. технології» / Нгуен Ші Данг. – К., 2007. – 20 с.

Електронні ресурси

Бібліотека і доступність інформації у сучасному світі: електронні ресурси в науці, культурі та освіті : (підсумки 10-ї Міжнар. конф. «Крим-2003») [Електронний ресурс] / Л. Й. Костенко, А. О. Чекмарьов, А. Г. Бровкін, І. А. Павлуша // Бібліотечний вісник – 2003. – № 4. – С. 43. – Режим доступу: <http://www.nbuv.ua/articles/2003/03klinko.htm>.

Частина книги, періодичного, продовжуваного видання

Козіна Ж.Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж.Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 6. – С. 15-18, 35-38.