

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Навчально-науковий інститут фізичного виховання
і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання**

**МЕТОДИКА НАПИСАННЯ КУРСОВИХ ТА
ДИПЛОМНИХ РОБІТ**

Методичний посібник

*для студентів 4 курсу денної та заочної форм навчання
спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична
культура» або напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне
виховання»*

Старобільськ – 2017

УДК 091.26:796

ББК 75.1я73

М 54

Р е ц е н з е н т и :

Мазін В. М. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

М 54

Отравенко О. В. Методика написання курсових та дипломних робіт : Методичний посібник для студентів 4 курсу денної та заочної форм навчання спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» або напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання». – Старобільськ 2017. – 134 с.

У методичному посібнику розкрито специфіку написання та захисту курсових і дипломних робіт у системі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» та зі скороченим терміном навчання (термін навчання – 2 роки). Методичний посібник адресовано студентам денної та заочної форм навчання.

УДК 091.26:796

ББК 75.1я73

Рекомендовано до друку навчально-методичною радою Державного закладу «Луганський національний університету імені Тараса Шевченка», протокол № 4 від 24.11.2017

© Отравенко О. В.

ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» 2017

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТІЙНОЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Сутність, мета, завдання, типи науково-дослідної діяльності.....	7
1.2. Загальні принципи наукової праці дослідника.....	9
1.3 Особистісні та ділові якості дослідника.....	14
1.4 Обов'язки студента-дослідника.....	15
1.5 Вимоги до самостійності.....	16
РОЗДІЛ II ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ДО ВИБОРУ ТЕМИ КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ	17
РОЗДІЛ III. ХАРАКТЕР КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ, ПЛАНУВАННЯ ЇЇ ВИКОНАННЯ.....	22
РОЗДІЛ IV. ВИМОГИ ДО ОСНОВНИХ РОЗДІЛІВ КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ.....	25
4.1. Структура та зміст курсової (дипломної) роботи.....	25
4.2. Вступ	27
4.3. Завдання, методи й організація досліджень.....	31
4.4. Рекомендації до написання першого розділу курсОВОЇ (дипломної) роботи.....	33
4.5. Рекомендації до написання другого розділу курсОВОЇ (дипломної) роботи.....	34
4.6. Рекомендації до написання третього розділу дипломної роботи.....	35
РОЗДІЛ V. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	36
5.1. Висновки.....	43
РОЗДІЛ VI. ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ (ДИПЛОМНОЇ) РОБОТИ ТА ЇЇ ЗАХИСТУ.....	45
6.1. Загальні вимоги до оформлення курсової (дипломної) роботи.....	45

6.2. Вимоги до оформлення посилань.....	51
6.3. Вимоги до оформлення таблиць і рисунків.....	52
6.4.Вимоги до оформлення списку використаних джерел	53
6.5. Вимоги до оформлення додатків.....	54
6.6. Підготовка до захисту та захист курсової роботи.....	55
6.7. Захист дипломної роботи.....	57
РОЗДІЛ VII ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА КУРСОВИХ ТА ДИПЛОМНИХ РОБІТ.....	61
7.1. Теми наукових робіт теоретичного характеру.....	61
7.2.Теми наукових робіт емпіричного характеру.....	77
7.3. Теми наукових робіт експериментального характеру	78
ЛІТЕРАТУРА.....	79
ДОДАТКИ.....	81
Додаток А. Приклад титульної сторінки курсової (дипломної) роботи.....	81
Додаток Б. Приклади бібліографічного оформлення згідно ДСТУ ГОСТ 7.1.2006 «Система стандартів з інформації, бібліотечної та видавничої справи. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання».....	83
Додаток В. Приклад оформлення таблиці.....	87
Додаток Д. Приклад оформлення ілюстрації.....	88
Додаток Ж. Приклад оформлення додатка.....	88
Додаток К. Критерії оцінювання курсової (дипломної) роботи.....	89
Додаток Л. Пам'ятка науковому керівнику.....	91
Додаток М. Пам'ятка рецензенту роботи.....	93
Додаток Н. Перелік тестів до виявлення фізичної підготовленості школярів (за Л. П. Сергієнко).....	94

ВСТУП

Згідно Положення про організацію освітнього процесу в Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та навчального плану в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту курсові та дипломні роботи є обов'язковими складовими навчального процесу і оцінюються як самостійний вид навчальної діяльності студента.

Курсова та дипломна роботи є важливими видами самостійної роботи студентів, які отримують спеціальність «Середня освіта. Фізична культура» або «Фізичне виховання». Успішне проведення наукового дослідження та написання курсових (дипломних) робіт залежить від багатьох чинників, серед яких найважливішим є чітка уява про основні вимоги, що ставляться до них. Ці вимоги стосуються насамперед наукового рівня робіт, її змісту, структури, форми викладу матеріалу, а також їх оформлення. У процесі їх написання під керівництвом наукових керівників студенти опановують методи та набувають уміння проведення наукового дослідження.

Виконання курсової (дипломної) роботи сприяє формуванню у студентів системи знань наукових дисциплін з циклу соціально-гуманітарної підготовки, фундаментальної, природничо-наукової та загально-економічної підготовки, а також професійної та практичної підготовки шляхом обґрунтування досліджуваної проблеми з позицій педагогіки, психології, фізіології, гігієни, теорії і методики фізичного виховання та спортивно-педагогічних дисциплін.

Якщо студенти займаються науковою роботою не менш 2-х 3-х років та входять до наукового гуртка, пишуть статті, готують наукові роботи на Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт та виступають з доповідями на наукових конференціях різного рівня, вони можуть

писати дипломну роботу. Дипломною роботою студент завершує свою навчальну і наукову підготовку «бакалавра» у ВНЗ. Вона повинна засвідчити професійну зрілість випускника, виявити його загальнонаукову та спеціальну підготовку, вміння застосовувати здобуті в університеті знання для розв'язання конкретних наукових та практичних завдань.

Виконання дипломної роботи за освітнім рівнем «бакалавр» спрямовано на закріплення студентом навичок самостійного наукового дослідження галузі фізичного виховання, поглиблення та систематизацію фахових теоретичних знань, розвиток і застосування набутих у процесі навчання практичних навичок для самостійного рішення актуальних проблем; набуття досвіду щодо прийняття оптимальних рішень на підставі критичного аналізу та узагальнення наявної інформації з обраної проблеми; формування пропозицій, висновків і рекомендацій для розв'язання фахових питань, що мають практичне застосування.

Важливим моментом при виконанні курсової та дипломної роботи є формування уміння грамотно, літературною мовою викладати результати своїх досліджень і робити відповідні висновки.

Методичний посібник покликано допомогти студентам у написанні, оформленні та захисту курсових та дипломних робіт. У посібнику представлені конкретні методичні знання з основних питань теорії і методики фізичного виховання та методології наукового пізнання, що буде сприяти підвищенню наукового рівня студентів.

Розділ 1.

ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТІЙНОЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність, мета, завдання, типи науково-дослідної діяльності

Велику увагу при підготовці майбутніх учителів фізичної культури приділяється озброєнню їх необхідними знаннями, уміннями і навичками науково-дослідної діяльності. З цією метою в процесі фахової підготовки студентів значне місце приділяється виконанню курсових робіт з теорії і методики фізичного виховання та дипломних робіт, яке спрямоване на рішення таких завдань:

- систематизація, закріплення, розширення теоретичних і практичних знань, умінь і навичок з теорії і методики фізичного виховання;

- оволодіння методикою елементарних педагогічних досліджень в процесі фізичного виховання;

- підвищення рівня підготовленості студентів до самостійної творчої роботи в умовах сучасної загальноосвітньої школи.

Науково-дослідна діяльність – це інтелектуальна праця, спрямована на придбання знань, умінь і навичок.

Основними видами науково-дослідної діяльності, що виконуються студентами ОКР «бакалавр» у вищих навчальних закладах є курсові та дипломні роботи.

Курсова робота – це один із видів індивідуальних завдань навчально-дослідницького, творчого характеру, яка має на меті не лише поглиблення, узагальнення і закріплення знань студентів з навчальних дисциплін, а й застосування їх до комплексного вирішення конкретного фахового завдання та вироблення вміння самостійно

працювати з навчальною і науковою літературою, літературними джерелами, використовуючи сучасні інформаційні засоби та технології.

Дипломні роботи виконуються на завершальному етапі навчання «бакалаврів» у навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту і передбачають:

- систематизацію, закріплення, розширення теоретичних і практичних знань з напрямку (спеціальності) та застосування їх при вирішенні конкретних наукових й інших завдань;
- розвиток навичок самостійної роботи і оволодіння методикою дослідження та експерименту, пов'язаних з темою роботи.

Найбільш поширеними *видами* курсових та дипломних робіт є *теоретичні та прикладні дослідження*.

Теоретичні дослідження – присвячені дослідженню теоретичних аспектів актуальних педагогічних проблем та проблем фізичного виховання дітей дошкільного віку, учнівської та студентської молоді.

Прикладні дослідження – спрямовані на здобуття знань у галузі фізичного виховання і спорту. Вони характеризуються наявністю експериментальної частини. В них розглядаються проблеми вдосконалення педагогічних основ організації навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури, у позакласній та позашкільній роботі з фізичного виховання. Завдання робіт такого виду полягає в уточненні, поглибленні, систематизації, узагальненні принципів, методів, засобів, форм навчання і виховання, а також у внесенні елементів новизни в теорію і практику фізичного виховання.

Дипломні роботи за освітнім ступенем «бакалавр» мають комплексний характер і пов'язані з використанням отриманих студентом знань, умінь та навичок з теорії і методики фізичного виховання та спеціальних навчальних

дисциплін; передбачають систематизацію, закріплення, розвиток теоретичних і практичних знань зі спеціальності та застосування їх при вирішенні конкретних наукових та прикладних задач. Метою дипломної роботи є виявлення глибини знань випускника 4 курсу в обраній спеціалізації, вміння самостійно працювати з літературними джерелами, науковою літературою, проводити аналіз наукових концепцій і узагальнювати їх дані, формулювати власні висновки і пропозиції

Наявність навичок підготовки дипломної роботи має велике значення для майбутніх учителів фізичної культури, оскільки у більшості випадків їхня професійна діяльність пов'язана з необхідністю підвищення курсів кваліфікації вчителів, роботи з науковою літературою та типовими документами з теорії і методики фізичного виховання та суміжних дисциплін.

1.2. Загальні принципи наукової праці дослідника

Кожний дослідник повинен знати специфіку наукової творчості в цілому і конкретної галузі зокрема. У творчому процесі важливою є добре організована праця.

Чим вищий рівень організації праці науковця, тим більших результатів він може досягти за короткий термін. І навпаки, при незадовільній організації наукової праці подовжується термін виконання дослідження і знижується його якість, зменшується ефективність.

Існують *загальні принципи наукової праці* – керівні положення, дотримання яких зумовлює ефективність праці науковця.

Назва принципу	Характеристика принципу
<i>Творчий підхід</i>	<p>На всіх етапах дослідження науковець повинен прагнути до пояснення фактів, предметів, явищ, намагатися сказати щось нове в науці. Тому для наукової творчості характерною є постійна розумова праця. У цьому зв'язку доцільно згадати давнє китайське прислів'я, яке стверджує: «Ти можеш стати розумним трьома шляхами: шляхом власного досвіду – це найгіркіший шлях; шляхом наслідування – найлегший шлях; шляхом мислення – це найблагородніший шлях».</p>
<i>Мислення</i>	<p>Мислення, обмірковування – це один із основних елементів наукової праці. Різні люди здійснюють це по-різному. Значних результатів досягають ті, хто привчив себе думати постійно, концентрувати свою увагу на предметі дослідження. Виробити в собі такі риси необхідно кожному досліднику. Серед правил наукової праці особливе значення має постійна робота мозку над сутністю і специфікою об'єкта та предмета дослідження. Дослідник повинен постійно розмірковувати над предметом свого дослідження.</p>

Назва принципу	Характеристика принципу
<i>Плановість</i>	<p>Плановість допомагає запобігти невиправданим витратам часу і засобів, вирішувати наукові завдання у визначений термін.</p> <p>Плановість у науковій творчості втілюється в різних перспективних і робочих планах та програмах, календарних планах, у графіках роботи дослідника, в його індивідуальному плані та ін. За планами перевіряється (по можливості щоденно) хід роботи.</p> <p>За весь період роботи над курсовою (дипломною) роботою може бути кілька планів. Спочатку складають плани досить укрупнені, потім їх деталізують, коригують, переробляють.</p>
<i>Динамічність</i>	<p>Необхідно постійно контролювати виконання основних етапів роботи та її результати. Слід коригувати як загальний план, так і окремі його частини. Важливо сформулювати не лише завдання даного етапу дослідження, а й заходи щодо досягнення загальної мети. Тобто весь цей процес є динамічним.</p>

Назва принципу	Характеристика принципу
<i>Самоорганізація</i>	<p>Велике значення, якщо не головне, має принцип самоорганізації праці дослідника, оскільки наукова творчість піддається регламентації в граничних межах. Отже, кожний дослідник самостійно визначає комплекс заходів щодо забезпечення свого успіху.</p> <p>До елементів самоорганізації належать: організація робочого місця із забезпеченням оптимальних умов для високопродуктивної праці; додержання дисципліни праці; послідовність у накопиченні знань протягом творчого життя; систематичність у дотриманні єдиної методики і технології при виконанні одноразової роботи.</p> <p>У самоорганізації велику роль відіграють самообмеження, дисципліна, самоуправління, самооблік, самоконтроль та інші «само...», в тому числі самостійність, тобто здатність самому виявляти причини виникнення труднощів і усувати їх. Сюди належить також дотримання трудового режиму і графіка роботи, дисципліни мислення, здатність зосереджуватися, не порушувати логічний розвиток ідеї.</p>

Назва принципу	Характеристика принципу
<p><i>Економічність (самообмеження)</i></p>	<p>Цим принципом кожний науковець повинен керуватися на всіх етапах наукового дослідження. Принцип самообмеження виявляється, по-перше, в тому, що у будь-якому дослідженні слід обмежувати себе як за широтою охоплення теми, так і за глибиною її розробки. По-друге, дослідник, уводячи дослідження в певні часові рамки, тим самим уже обмежує себе. Самообмеження особливо важливе на стадії збору матеріалу, тобто слід вибрати те, що необхідно для вирішення даного завдання.</p>

Назва принципу	Характеристика принципу
<i>Критичність і самокритичність</i>	Сама природа науки як сфери людської діяльності, спрямованої на вироблення знань, зумовлює те, що рушійною її силою є конфлікт – боротьба наукових шкіл, світоглядів, суперечність між теорією і практикою, розвиток критики і самокритики, несприйняття догматизму і сліпої віри в авторитети. Звідси кожному науковцю, особливо початківцю, слід виховувати в собі критичне ставлення до результатів своєї праці, до сприйняття чужих ідей і думок. Особливо велике значення має власна творчість. Доцільно передусім спробувати віднайти власні шляхи розв'язання проблеми, свій шлях наукового пошуку.
<i>Робота над собою</i>	Робота над собою передбачає цілеспрямовану діяльність на розвиток задатків і здібностей, пам'яті, уваги, спостережливості, формування навичок розумової праці тощо.

1.3 Особистісні та ділові якості дослідника

Успішність наукової діяльності дослідника-початківця значною мірою зумовлена наявністю у нього сукупності особистісних та ділових якостей:

- відповідальність;

- пунктуальність;
- креативність;
- спостережливість;
- організаторські здібності;
- комунікабельність;
- допитливість;
- ініціативність;
- доброзичливість;
- професійна компетентність та ін.

Необхідно також розвивати уміння дослідника-початківця логічно і творчо мислити.

1.4 Обов'язки студента-дослідника

Досягнення високих успіхів у науково-дослідній діяльності студента є можливим за умови виконання ним низки обов'язків.

- вчасно обрати тему наукового дослідження;
- ознайомитися з вимогами до виконання, оформлення та звітування про виконану роботу;
- у визначений термін розробити (за допомогою керівника) мету, завдання і план роботи, якого потрібно неухильно дотримуватись;
- брати до виконання поради і консультації керівника, систематично і старанно працювати над опрацюванням джерел, наукової і довідкової літератури;
- у визначений термін подати керівникові, відповідним чином оформлену роботу для остаточної рецензії;
- належним чином підготуватись до захисту наукової роботи.

1.5 Вимоги до самостійності

Основною вимогою, яку ставлять перед студентами, які працюють над курсовою (дипломною) роботою, є самостійне і творче її виконання. Інколи можна спостерігати, що зловживають студенти цитатами, запозиченими із статей, монографій, підручників та з мережі Internet, тільки сполучені окремими власними фразами. Звичайно, що така робота не може бути позитивно оціненою.

Варто нагадати, що кожна надрукована на папері (інших носіях) або у всесвітній комп'ютерній мережі думка має власника, а її несанкціоноване використання є крадіжкою чужої інтелектуальної власності, за що передбачене покарання. Тому варто бути надзвичайно уважними, цитуючи ті чи інші публікації (обов'язково указувати авторів у роботі і літературні джерела у списку літератури). Курсова (дипломна) робота, в якій буде виявлено ознаки плагіату знімається з розгляду, а її авторіві виставляється оцінка «незадовільно». Студент пише нову курсову (дипломну) роботу на іншу тему.

Розділ 2

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ДО ВИБОРУ ТЕМИ КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Вибір теми курсової та дипломної роботи є відповідальним моментом у науково-дослідницькій роботі студента. Темі курсової (дипломної) роботи студенти обирають самостійно із запропонованого кафедрою переліку (за бажанням студента тему можна корегувати з науковим керівником). До остаточного закріплення студентів за конкретними темами кафедра допускає зустрічні пропозиції студентів про внесення до переліку додаткових тем.

Виконання курсової (дипломної) роботи забирає багато часу, але головне, ця робота змушує студента включатися в тривалий і безперервний аналітичний процес над обраною проблемою, що дає можливість підвищити професійний рівень підготовки.

При виборі теми перед студентом виникає проблема, який напрямок виконання курсової (дипломної) роботи обрати – експериментальний або теоретичний. У переліку тем курсових робіт, наданих у нашому методичному посібнику, є теми, пов'язані як із педагогічним експериментом і педагогічними спостереженнями, так і з теоретичним аналізом і узагальненнями. Весь цикл запропонованих тем спрямований на рішення тих завдань, що позначені у вступі. Всі курсові (дипломні) роботи припускають елементи досліджень в галузі фізичної культури і спорту. Проте ці дослідження мають різноманітну спрямованість, що варто враховувати при остаточному виборі теми курсової роботи. Треба пам'ятати і те, що запропонована тематика курсових робіт не вичерпує усіх проблем теорії

та методики фізичного виховання. Тому, якщо студент запропонує якусь власну проблему, що заслуговує уваги, але непозначену тематикою курсових робіт, науковий керівник може прийняти її та забезпечити студенту всебічну підтримку і кваліфіковану консультацію за даною темою.

Тема курсової (дипломної) роботи має відобразити основну ідею, завдання, положення, які необхідно дослідити та співпадати з однією з тематик наукових досліджень, що виконуються на кафедрі теорії і методики фізичного виховання.

Критерієм вибору теми дослідження є її актуальність, щодо сучасних тенденцій розвитку науки і практики фізичного виховання різних груп населення у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах. I-IV рівнів акредитації.

Обираючи тему курсової (дипломної) роботи треба опиратися на такі положення:

Перше положення. Перед вибором теми необхідно проаналізувати свої можливості в галузі теоретичної і практичної підготовки з курсу теорії і методики фізичного виховання й на цій основі визначити напрямок, що дозволить найбільш ефективно використовувати свій потенціал при виконанні курсової роботи. У цьому випадку пропонуємо такі підходи:

– якщо студент схильний до пізнання педагогічних процесів через аналіз і узагальнення літературних джерел, то йому можна рекомендувати теми теоретичного характеру, але це не виключає його успіх і в роботах експериментального характеру;

– якщо ж студент виявляє цікавість до педагогічної інформації дослідницького характеру у процесі проведення педагогічного експерименту, то йому краще йти шляхом експериментальних досліджень, які дають можливість

більш глибокого розуміння природи педагогічних процесів. Робота над експериментальною темою може бути значним кроком у пізнанні теоретичних і методичних питань фізичного виховання.

Друге положення. Тему курсової (дипломної) роботи краще шукати в галузі навчальної і практичної діяльності з фізичного виховання школярів різних вікових груп. Цікавість до пізнання проблеми виникає в процесі лекційних занять, підготовки до семінарських і практичних занять, участі в пропаганді фізичної культури і спорту. Значний поштовх до творчості дає педагогічна практика в різноманітних шкільних закладах, самостійне вивчення студентом особливостей навчально-виховного процесу, а також проведення занять з дітьми в спортивних секціях, участь в організації і проведенні різноманітних спортивних змагань, організації туристичних походів і зльотів та ін.). Глибокий інтерес до дослідження у студента виникає в процесі його занять у науково-дослідному гуртку й особливо при участі в цілеспрямованих педагогічних дослідженнях в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини..

Третє положення. Обрана тема курсової (дипломної) роботи повинна бути актуальною для сучасної практики фізичного виховання різних груп населення. Актуальність її визначається необхідністю застосування результатів цієї курсової роботи в практику фізичного виховання дітей дошкільного віку, школярів та студентів для удосконалення навчально – виховного процесу сучасної школи та ВНЗ. Одним з ознак актуальності теми курсової (дипломної) роботи є відношення до тих проблем, які мають соціальне значення та над якими сьогодні працюють вчителі фізичної культури, викладачі та вчені. Якщо ця тема проблемна, то вона дискутується в різноманітних джерелах інформації, на науково-

практичних конференціях, на різноманітних методичних семінарах, в індивідуальних і групових бесідах.

Четверте положення. Тема курсової (дипломної) роботи не повинна нав'язуватися виконавцю. Вона повинна вибиратися за власним бажанням після того, як студент проаналізує отриману інформацію (знайомство з літературою, консультація викладача, бесіди зі студентами і таке інше) і остаточно обере ту тему, яка його цікавить.

П'яте положення. Обрана тема повинна характеризуватися не широкістю поставлених питань, а старанністю і глибиною їхньої розробки. Вона повинна мати чітко окреслені межі. Надмірно велика тема не дозволяє вивчити явище у всіх його зв'язках, призводить до багатого накопичення матеріалу, що ускладнює його глибоку проробку і найчастіше виконання такого обсягу роботи не під силу одній людині. Прикладом невинуватого вибору може бути тема «Методика фізичного виховання школярів». Це багатогранна тема, де необхідно вивчити методику побудови уроків у кожній віковій групі, методику використання засобів фізичного виховання, методику дозування фізичних навантажень і інших проблем цієї теми.

Шосте положення. При виборі теми варто враховувати індивідуальні схильності і спроможності до визначеного виду творчої діяльності, рівень теоретичної підготовленості, педагогічний і суспільний досвід роботи в сфері фізичної культури і спорту. Необхідно звертати увагу і на те, яке положення займає обрана тема в системі фізичного виховання й оздоровлення людини і суспільства в цілому. А в цьому зв'язку студенту дуже важливо знати ті теоретичні позиції, з яких сучасна наука вирішує дану проблему. Такий підхід дозволить правильно орієнтуватися у виборі теми курсової роботи.

Тематика курсових та дипломних робіт визначається кафедрою теорії і методики фізичного виховання відповідно до навчальної програми з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» і відбиває, якщо це доцільно, спрямованість наукових інтересів викладачів кафедри.

Якщо декілька студентів зупиняють вибір на одній темі, кафедра вирішує питання про можливість розробки варіантів теми і розподілі їх між студентами.

Обрані студентами теми і розподіл студентів між керівниками затверджується на засіданні кафедри. Після цього студент повинен одержати консультацію у свого керівника, разом із ним конкретизувати тему, а потім приступити до тематичного пошуку літератури, до підготовки детального плану роботи, написанню вступу, де обґрунтовується вибір теми і формулюються завдання роботи. План і список основної літератури подається керівнику для схвалення.

Розділ 3.

ХАРАКТЕР КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ, ПЛАНУВАННЯ ЇЇ ВИКОНАННЯ

Курсові роботи за змістом можуть бути:

– *теоретичного характеру*, виконані на основі аналітичного збору літературних даних з обраної теми;

– *емпіричного характеру*, виконані на основі аналізу передового досвіду роботи спеціалістів фізичної культури і спорту, власного досвіду студента, документів планування, обліку і звітності, які відображають навчально-тренувальний або виховний процеси;

– *експериментальні*, виконані на основі результатів власних досліджень з методики проведення уроків фізичної культури для учнів різних вікових груп;

Дипломні роботи за змістом можуть бути: емпіричного або експериментального характеру.

Предметом дослідження в курсовій (дипломній) роботі можуть бути педагогічні умови або зміст, форми і методи, засоби чи методики фізичного виховання, питання оздоровчої фізичної культури, підвищення ефективності фізичного виховання в школі, методи контролю за фізичним вихованням і станом тренуваності, використання різних засобів і тренажерних пристосувань у фізичному вихованні і спорті, методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкової, основної або старшої школи, методика виховання різних фізичних якостей: сили, швидкості, рухливості в суглобах, витривалості, сукупності координаційних можливостей та ін.

Після вибору і реєстрації теми на кафедрі теорії і методики фізичного виховання студент складає індивідуальний план виконання курсової (дипломної)

роботи. В ньому вказуються основні розділи роботи, їх зміст, строки завершення й відмітка про виконання.

Частіше всього зустрічається така схема побудови плану:

№ п/п	Зміст роботи	Строки виконання	Відмітка про виконання
1	Вибір і обґрунтування теми		
2	Вивчення літератури з теми		
3	Визначення завдань та методів дослідження		
4	Оволодіння методикою дослідження		
5	Організація і проведення дослідження		
6	Опрацювання й аналіз даних, отриманих у дослідженні:		
	а) вступ і огляд літератури;		
	б) організація і методика дослідження;		
	в) результати дослідження разом з висновками і практичними рекомендаціями, списком літератури і додатками		
7	Оформлення роботи		
8	Представлення роботи на кафедру для отримання дозволу на захист		
9	Написання доповіді і підготовка презентації до захисту		

Іншими за структурою розділів будуть індивідуальні плани виконання теоретичних курсових робіт.

У плані виконання теоретичної курсової роботи відсутні 4-6 розділи плану курсової роботи експериментального характеру. Третій пункт доповнюється таким чином: «Визначення завдань і складання плану написання розділів з теми». Останні розділи, які включаються в індивідуальний план виконання експериментальної курсової роботи, зберігаються і в плані виконання теоретичної курсової роботи.

Дипломну роботу необхідно виконувати не менш як два роки (третій-четвертий роки навчання).

Планування роботи

Підготовка курсової (дипломної) роботи потребує виділення її певних етапів та визначення конкретних завдань, які необхідно розв'язувати на кожному із них. Планування передбачає розподіл часу для написання роботи, дотримання визначених термінів та обсягів. Для виконання курсової роботи слід виділити щонайменше шість етапів:

- 1) вибір та затвердження теми;
- 2) пошук та вивчення літератури;
- 3) Складання та погодження з науковим керівником плану курсової (дипломної) роботи;
- 4) Підбір та опрацювання фактичного та статистичного матеріалу;
- 5) Написання роботи;
- 6) Захист роботи.

Розділ 4

ВИМОГИ ДО ОСНОВНИХ РОЗДІЛІВ КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

4.1. Структура та зміст курсової та дипломної роботи

Структура та зміст курсової роботи

Зміст. Сторінка змісту роботи розміщується після титульної. Зміст оформлюється у вигляді таблиці, де наводяться назви всіх структурних підрозділів роботи та вказується номер сторінки, на якій вони починаються:

Титульна сторінка

Зміст

Вступ

Розділ 1. Назва першого розділу

1.1. Назва першого параграфу 1-го розділу

1.2. Назва другого параграфу

1.3. Назва третього параграфу

Висновки до першого розділу.

Розділ 2 Перспективи та методика подальших досліджень

2.1. Методи досліджень

2.2. Організація досліджень

Загальні висновки

Список використаних джерел

Додатки

Структура та зміст дипломної роботи

Зміст. Сторінка змісту роботи розміщується після титульної. Зміст оформлюється у вигляді таблиці, де наводяться назви всіх структурних підрозділів роботи та вказується номер сторінки, на якій вони починаються:

Титульна сторінка

Зміст

Перелік умовних позначень (за необхідності)

Вступ

Розділ 1. Назва першого розділу

1.1. Назва першого параграфу 1-го розділу

1.2. Назва другого параграфу

1.3. Назва третього параграфу

Висновки до першого розділу.

Розділ 2 Методи та організація дослідження

2.1. Методи досліджень

2.2. Організація досліджень

Розділ 3 Назва третього розділу

3.1. Назва першого параграфу 3-го розділу

3.2. Назва другого параграфу

3.3. Назва третього параграфу

Висновки до розділу 3.

Загальні висновки

Список використаних джерел

Додатки

Титульний аркуш є першою сторінкою курсової (дипломної) роботи і оформлюється відповідно до вимог стандарту та вимог Міністерства освіти і науки України (Додаток А)

Зміст курсової (дипломної) роботи визначається її темою і відображається в плані, що затверджується науковим керівником, розміщується безпосередньо після переліку умовних скорочень (за необхідністю), починаючи з нової сторінки. Зміст включає: вступ; послідовно перелічені назви усіх розділів і підрозділів; висновки та пропозиції; список використаних джерел; додатки.

4.2 Вступ

У вступі визначаються: проблема, що потребує вирішення, ступінь її дослідження; обґрунтовується актуальність обраної теми, мета і завдання; формулюється об'єкт і предмет дослідження; елементи наукової новизни (якщо вони є), теоретична і практична значущість, методи наукових досліджень. Вступ викладається у такій послідовності:

- актуальність теми;
- мета та завдання дослідження;
- об'єкт та предмет дослідження;
- методи дослідження;
- теоретична значимість;
- елементами новизни (якщо вони є);
- практична значущість;
- структура і обсяг роботи.

Обсяг вступу не повинен перевищувати 3-4 сторінок.

Актуальність теми подається у вигляді критичного аналізу та напрямків розв'язання проблеми, обґрунтування необхідності досліджень для підприємства, організацій та установ освіти.

Наукова актуальність теми визначається автором роботи спільно з науковим керівником. На підставі аналізу наявної проблеми з'ясовується ступінь її вивчення, окреслюється коло малодосліджених або недосліджених питань. Недостатнє вивчення теми на час написання курсової (дипломної) роботи і визначає її наукову актуальність. У такому разі наукова актуальність теми виступає синонімом потреби заповнити існуючі лакуни у її вивченні. Науково актуальною є і зовсім нова проблема, сформульована керівником для розробки у курсової чи дипломної роботи. Науково актуальними є і ті теми, які

сформульовані з метою використання нових сучасних підходів до власного дослідження.

Визначення дослідницької методики.

Дослідницька методика є сукупністю методів («methodos» (грецькою) – «спосіб пізнання») та прийомів дослідження.

Методи досліджень – спосіб набуття достовірних наукових знань, умінь та практичних навичок у різних сферах діяльності.

Обрання методів дослідження як головного інструментарію майбутнього вчителя фізичної культури є важливим етапом у процесі вивчення зазначеної проблеми.

Формулювання мети і завдань дослідження

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

Робота над розкриттям обраної проблеми має опиратися на чіткі орієнтири, які і забезпечуються формулюванням мети та завдань дослідження. Мета дослідження має бути сформульована лаконічно.

Визначення об'єкта і предмета дослідження

Об'єкт дослідження – це процес або явище в сфері фізичної культури у системі освіти, що створює проблемну ситуацію і обраний для вивчення. Наприклад об'єктом дослідження у науковій роботі можуть бути процес фізичного виховання, навчально-виховний процес на уроці фізичної культури, процес позакласної або позашкільної роботи з фізичного виховання та ін.

Предметом дослідження є соціально-економічні педагогічні, організаційні, соціологічні закономірності функціонування та розвитку об'єкта, різноманітні його якості, властивості, тощо. Предмет дослідження визначається назвою роботи та виділяє в межах об'єкту конкретні умови, засоби і методи, методики та ін. При визначенні об'єкта та предмета дослідження слід враховувати те, що об'єкт є більш широким за змістом, а

предмет має відповідати темі роботи.

Наведемо приклад написання окремих компонентів «Вступу». Якщо тема роботи «Методика викладання баскетболу для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури», вступ необхідно викладати у такій послідовності:

Актуальність. Багатьма українськими і російськими вченими, педагогами, фізіологами, медиками (М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Варшавським, Е. Булич, Н. Денисенко, А. Маркоросян, І. Муравовим та ін.) було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини.

Урок фізичної культури з обсягом характерних фізичних вправ є одним з основних видів фізичної підготовки школярів, що підвищує або зберігає функціональні можливості організму. Регулярні заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, здатних впливати на індивідуальний стан особистості. Однак, очевидним є те, що більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання. Фізкультурна активність не є для них основним компонентом життя.

У зв'язку з цим Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України видало накази: № 956 від 22.10.2008 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України» [3], № 1008 від 8.11.2008 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів» [4].

Важливим засобом підвищення рухової активності учнів середніх класів є ігри, які водночас поєднують активний відпочинок, розвиток фізичних здібностей та згуртованість групи (класу) школярів, задоволення природних потреб дитини до дії, руху, активного навчання

новому. Саме під час гри відбувається становлення елементів довільної поведінки учнів, розкриваються творчі здібності особистості.

Баскетбол – одна із самих популярних спортивних ігор у світі. Це самий видовищний, емоційний, неповторний вид спорту, що проводиться в залах. Гра в баскетбол припускає постійне ведення боротьби в максимальних увесь час мінливих умовах. Результат її визначається мистецтвом дії колективу в цілому. Але недостатня методична розробленість, вимоги шкільної практики зумовили вибір теми дослідження: «Методика викладання баскетболу для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити особливості методики викладання баскетболу для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову й науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Дослідити стан та особливості методики викладання баскетболу для учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури.
3. Дати характеристику змісту варіативного модуля «Баскетбол» 1 -2-го років навчання.
4. Визначити психофізіологічні особливості учнів 5-6 класів та надати методичні рекомендації для вчителів фізичної культури, щодо підвищення ефективності методики викладання баскетболу для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес на уроці фізичної культури.

Предмет дослідження – методика викладання баскетболу для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження – *теоретичні* – аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з теми дослідження; *емпіричні* – спостереження; анкетування, тестування, бесіда, інтерв'ю для виявлення стану сформованості з проблеми дослідження; *статистичні* – збір та статистична обробка дослідно-експериментальних даних

Теоретичне значення дослідження полягає в психолого-педагогічному обґрунтуванні сутності понять «фізичне виховання»; «урок фізичної культури», особливості методики викладання баскетболу для учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблено методичні рекомендації для вчителів фізичної культури, щодо підвищення ефективності методики викладання баскетболу для учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури.

Структура і обсяг роботи. Курсова робота викладена на 40 сторінках комп'ютерного набору, містить 5 таблиць, 2 малюнки. Складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, двох додатків. У роботі використано 25 літературних джерел, із яких 2 іноземних.

4.3. Завдання, методи й організація дослідження

Після огляду літератури, визначення мети, формулюються 2-4 основні завдання дослідження. Постановка завдання дозволяє визначити, що потрібно вивчати з даної теми, на якому контингенті проводиться експериментальне дослідження і в яких умовах будуть збиратися дані. Наприклад, курсова робота виконується на

тему: «Вікові особливості виховання швидкості школярів». Для даної роботи можуть бути поставлені такі завдання:

1. Вивчити вікові особливості розвитку швидкісних здібностей у дітей 10—15 років.

2. Визначити вплив спеціальної силової підготовки на зміну швидкісних здібностей юних бігунів.

Взагалі, чим складніші основні завдання дослідження, тим їх менше в роботі. Кожне поставлене завдання повинно мати рішення, що відображається в одному чи декількох висновках.

Після визначення завдань студенти приступають до відбору методів та організації дослідження. На початку в роботі перераховуються методи, що використовуються. Наприклад, для рішення поставлених завдань нами використовувались такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Методи математичної статистики.

Якщо застосовувались загальнозживані методи, то їх докладно не описують, а тільки вказують точну назву методу, його автора, рік публікації, звідки взято відомості. Застосування нової оригінальної методики вимагає докладного описання з ілюстрацією робочих моментів експерименту, малюнками, принциповими схемами. Повністю описуються всі власні модифікації, зміни, доповнення в методику інших авторів.

Після вибору методів дослідження студент приступає до організації і проведення експерименту. Дуже важливим є правильний вибір контингенту обстежуваних осіб. Вони відбираються так, щоб за віком, статтю, фізичним розвитком і підготовленістю відповідали завданням дослідника.

Педагогічні дослідження часто є порівняльними. Порівнюють результати експериментальної групи з результатами контрольної групи. У зв'язку з цим ставляться особливі вимоги до підбору досліджуваних. Досліджувані особи експериментальної і контрольної групи повинні бути максимально ідентичними за своїми зовнішніми характеристиками, які легко визначаються. Найбільш загальна характеристика досліджуваних, яких порівнюють — вік, стать, рівень фізичної підготовленості, спортивна спеціалізація. Кожному досліджуваному експериментальної групи підбирають до пари іншого чи кількох інших, рівних йому за відповідними показниками і включають у контрольну групу.

Треба пам'ятати, що повне урівноваження всіх характеристик є складною, а інколи і неможливою справою. Це, зокрема, стосується таких характеристик, як інтелект, воля та інші психологічні якості людини. Але прагнути до максимального урівноваження необхідно — для кращого порівняння даних, одержаних у досліджуваних експериментальної і контрольної груп.

Щоб отримати об'єктивні дані про фізичну підготовленість дітей і молоді, використовують педагогічне тестування (Додаток М).

4.4. Рекомендації до написання першого розділу курсової (дипломної) роботи

Перший розділ основної частини курсової (дипломної) роботи передбачає теоретичний аналіз досліджуваної проблеми. Він може складатися з 2-3 підрозділів, які містять:

- вивчення аспектів проблеми;
- визначення теоретичних засад проблеми;

- аналіз стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі.

Під час аналізу особливостей розвитку педагогічної ідеї необхідно:

- пояснювати причини, чому той чи інший учений причетний до досліджуваної наукової проблеми, що він здобув нового, у чому саме полягає його особистий внесок.
- формулювати опорні позиції дослідника, тобто узагальнювати те, що накопичила наука до цього моменту з досліджуваної проблеми.

У процесі дослідження теоретичних засад необхідно виділяти основні ключові поняття проблеми та розкривати їх сутність у логічній послідовності. Доцільно зазначати прізвища вчених, думки котрих подаються, та прагнути до аналізу, порівняння або узагальнення цих думок.

Під час аналізу стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі можна вивчити нормативно-правові документи (закони, положення, стандарти), навчально-методичну літературу (програми, підручники, посібники), фахову літературу з теми дослідження (статті, монографії, автореферати, дисертації) та провести констатувальний етап експерименту в навчальному закладі (в якому ви перебуваєте або на педагогічній практиці в школі), з метою визначення позитивних аспектів та труднощів і недоліків у вирішенні досліджуваної проблеми.

4.5. Рекомендації до написання другого розділу курсової (дипломної) роботи

У другому розділі основної частини наукової роботи детально описується науковий пошук дослідника відповідно до предмета і мети дослідження. У розділі має

бути чітко визначений та теоретично обґрунтований основний інструментарій досягнення мети дослідження (шляхи, умови, методи, форми, засоби тощо), а також описаний педагогічний досвід використання цього інструментарію в педагогічній практиці.

Якщо робота носить прикладний характер, то зміст другого розділу можна розділити на дві частини.

У першій частині визначаються та теоретично обґрунтовуються аспекти наукового пошуку, зазначені в предметі дослідження.

У другій частині описується дослідно-експериментальна перевірка визначених та теоретично обґрунтованих положень наукового дослідження.

4.6. Рекомендації до написання третього розділу дипломної роботи

У прикладних дипломних дослідженнях може бути і три розділи.

Третій розділ присвячується експериментальній перевірці ефективності визначених теоретичних положень і передбачає опис програми експериментальної роботи, використання емпіричних та математичних методів дослідження, результатів дослідження у вигляді діаграм, гістограм, графіків тощо.

Розділ 5.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У цьому розділі представляють результати власних досліджень. Для того, щоб зробити аналіз експериментального матеріалу, треба провести його математичну обробку. Наведемо найпростіші способи обробки експериментальних даних методами математичної статистики.

Середня арифметична

Проста середня арифметична величина обчислюється шляхом додавання всіх одержаних значень (варіант) і ділення обчисленої суми на кількість випадків (n). Середня арифметична обчислюється за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n},$$

де \bar{X} — середня арифметична; \sum — знак суми; V — одержані у дослідженнях значення (варіанти).

Наприклад, є 10 результатів у бігові на 100 м (12,0; 12,3; 11,9; 12,6; 11,7; 12,6; 12,1; 12,4; 12,0; 12,4). Необхідно обчислити середній результат для даної групи спринтерів

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n} = \frac{12,0 + 12,3 + \dots + 13,4}{10} = \frac{121,7}{10} = 12,17$$

Середнє квадратичне відхилення

Додатковою характеристикою середньої арифметичної, що показує мінливість, є середнє квадратичне відхилення G варіаційного ряду. Чим менше G , тим більш однорідний варіаційний ряд (стабільні ознаки, показник і результат).

Середнє квадратичне відхилення застосовується при оцінці мінливості варіаційного ряду, обчисленні коефіцієнту варіації, оцінці фізичного розвитку, визначенні середніх помилок і розміру вибірки.

На основі теорії розподілу для статистичних сукупностей розроблено елементарний спосіб визначення середнього квадратичного відхилення

$$G = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}$$

де V_{\max} — найбільше значення варіанти; V_{\min} — найменше; K — коефіцієнт кількості випадків.

Наприклад, у бігові на 100 м кращий результат 11,7 с (V_{\max}), а гірший — 12,7 с (V_{\min}). Коефіцієнт K згідно таблиці 1 дорівнює для десяти випадків 3,08. Підставляємо у формулу числові значення і визначаємо середнє квадратичне відхилення.

$$G = \frac{12,7 - 11,7}{3,08} = \frac{1,1}{3,08} = 0,3$$

Прийнято вважати, що всі індивідуальні показники у межах $\pm 1 G$ оцінюються як «норма» і носять випадковий характер. Показники $\pm 2 G$ носять не випадковий характер, а $\pm 3 G$ мають значне відхилення від норми.

Таблиця 1

Коефіцієнти К
С.І. Єрмоласва для розрахунку середнього квадратичного відхилення за формулою

$$G = \pm \frac{V_{\text{більш}} - V_{\text{менш}}}{K}$$

Число спостережень <i>n</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	-	-	1,13	1,69	2,03	2,33	2,53	2,70	2,85	2,97
10	3,08	3,17	3,26	3,34	3,41	3,47	3,53	3,59	3,64	3,69
20	3,73	3,78	3,82	3,86	3,90	3,93	3,96	4,00	4,03	4,06
30	4,09	4,11	4,14	4,16	4,18	4,29	4,24	4,26	4,28	4,29
40	4,32	4,34	4,36	4,38	4,40	4,42	4,43	4,45	4,47	4,48
50	4,50	4,51	4,53	4,54	4,56	4,57	4,59	4,60	4,61	4,63
60	4,64	4,65	4,66	4,68	4,69	4,70	4,71	4,72	4,73	4,74
70	4,75	4,77	4,78	4,79	4,80	4,81	4,82	4,83	4,83	4,84
80	4,85	4,86	4,87	4,88	4,89	4,90	4,91	4,91	4,92	4,93
90	4,94	4,95	4,96	4,97	4,98	4,98	4,99	4,99	5,00	5,01
<i>n</i>	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
<i>K</i>	5,02	5,49	5,76	5,94	6,07	6,18	6,28	6,35	6,42	6,48

Коефіцієнт варіації

Коефіцієнт варіації C_v обчислюється за формулою:

$$C_v = \pm \frac{G \times 100}{\bar{X}}$$

На відміну від сигми він є не абсолютною, а відносною мірою мінливості і застосовується у тих випадках, коли необхідно порівняти достовірність середньої арифметичної у двох і більше варіаційних рядах із різними значеннями варіантів, тобто застосовується при порівнянні середніх, виражених у різних одиницях.

Наприклад, при вивченні довжини і маси тіла семирічних хлопчиків одержали для довжини тіла $G = \pm 5$ см, а для маси $G = \pm 0,5$ кг. У якому випадку коливання середньої арифметичної буде меншою?

C_v обчислена в абсолютних одиницях не може дати відповідь на поставлене питання, так як сантиметри і кілограми не можна зіставляти, для їх порівняння потрібні відносні одиниці — %.

Так, при вивченні груп підлітків установлено, що середня довжина тіла 140 см, $G = \pm 4$ см, маса тіла 38,0 кг, $G = \pm 2,0$ кг. Для порівняння двох середніх величин, які виражені в різних одиницях, підставляємо дані у формулу й обчислюємо

$$C_v = \pm \frac{4 \times 100}{140} = 2,87\%; \quad C_v = \pm \frac{2 \times 100}{38,0} = 5,28\%$$

Варіабельність (коливання) маси тіла більша, ніж варіабельність зросту. За зростом група більш однорідна.

Помилка середнього арифметичного

У статистиці під «помилкою» слід розуміти не помилку дослідження, а міру представництва даної величини, тобто наскільки середня арифметична величина, одержана із вибіркової сукупності (10—20 випадків) відрізняється від

істинної, яка була б одержана на генеральній сукупності (100, 200, 300 і більше випадків). Вона визначається за формулою

$$m = \pm \frac{G}{\sqrt{n} - 1}$$

У виразі під коренем ставиться $n-1$, якщо менше 30 випадків, якщо ж більше, то n .

Таким чином, достовірність середньої арифметичної залежить від дисперсії варіаційного ряду. Чим більш компактним є ряд, тим достовірнішою буде середня арифметична, і навпаки, чим він більше розсіяний, тим середня арифметична менш достовірна, міра її точності залежить також від кількості спостережень. Помилка середньої арифметичної ($\pm m$) застосовується при обчисленні довірливого коефіцієнта.

Достовірність різниці між двома середніми величинами

У педагогічній діяльності при визначенні ефективності методик виховання рухових здібностей або тренувальних засобів у різних кількісних варіантах часто доводиться порівнювати дані експериментальної і контрольної груп, відмінності між якими повинні бути статистично доведеними. Для цього розраховується середня помилка різниці за формулою

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{більш.}} - \bar{X}_{\text{меньш.}}}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

та число ступенів вільності варіант від 1 до ∞ за формулою

$$c = n_1 + n_2 - 2,$$

де c – число спостережень без одиниці ($c=n-1$).

У якості приклада (за Б.А.Ашмаріним) можна привести дослідження, в якому оцінювалась різниця в кількості станової динамометрії боксерів за показниками двох вагових категорій. Були отримані такі початкові дані: велика вага – $n_1=12$ чоловік, легка вага – $n_2= 15$ чоловік.

$$\bar{X}_1 = 139,2 \text{ кг}$$

$$\sigma_1 = \pm 4,2 \text{ кг}$$

$$m_1 = \pm 1,23 \text{ кг}$$

$$\bar{X}_2 = 135,0 \text{ кг}$$

$$\sigma_2 = \pm 4,0 \text{ кг}$$

$$m_2 = \pm 1,69 \text{ кг}$$

Якщо ці значення підставити у формулу, то буде таке:

$$t = \frac{139,2 - 135,0}{\sqrt{1,23^2 + 1,69^2}} \approx 2,0;$$

$$c = 12 + 15 - 2 = 25.$$

Дані експерименту або спостережень можна представити у вигляді таблиць, діаграм, малюнків, схем, фотографій, графіків та ін.. Вибір форми представлення ілюстративних матеріалів залежить головним чином від мети і характеру курсової роботи.

Найбільш розповсюдженою формою відображення експериментального матеріалу у закінченому вигляді є таблиці.

У таблицях слова і числа представлені у вертикальних колонках і горизонтальних рядках так, що кожний елемент — це одночасно складова частина і рядка, і графі. Завдяки такому розміщенню між табличними даними встановлюється взаємозв'язок, зрозумілий читачу без слів.

Кожна таблиця повинна мати порядковий номер і назву, яка визначає її тему і зміст. Скорочення у заголовках таблиць не допускаються.

При оформленні таблиці з правої сторони листа пишеться слово «Таблиця» і проставляється її порядковий номер арабськими цифрами. Знак № при цьому не ставиться. Нижче дається заголовок таблиці. Крапка у кінці назви таблиці не ставиться.

Нумерація таблиць може бути або скрізною через усю роботу або ж за розділами. У другому випадку таблиця має порядковий номер із двох цифр, перша із яких означає номер розділу, друга — номер таблиці. У цьому випадку після першої цифри ставиться крапка.

Розмір таблиці не повинен перевищувати стандартного аркуша паперу. Якщо таблиця не вміщається на такому форматі, її треба давати з продовженням на кількох сторінках. Над продовженням таблиці на новому листі ставиться заголовок типу «Продовження таблиці 1» або «Закінчення таблиці 1» (якщо таблиця на цій сторінці закінчується). Заголовок таблиці на новій сторінці не повторюється.

Якщо у тексті формулюється положення, яке підтверджується або ілюструється таблицею, необхідно дати на неї зноску. У цьому випадку у дужках пишеться скорочено слово «табл.» і порядковий номер таблиці, на яку дається зноска. Наприклад, (табл. 10). Примітки до таблиці розміщуються безпосередньо під нею.

У графах таблиць не можна залишати вільні місця. Якщо дані відсутні, треба ставити тире або писати «немає». Якщо табличні стовпці заповнені текстом, то крапка у кінці його не ставиться.

Курсову (дипломну) роботу можна ілюструвати малюнками, схемами, графіками і фотографіями. Вони розміщуються у тексті роботи або виділяються у вигляді окремого додатку.

Підписи до ілюстрацій даються з лицьової сторони і складаються у такому порядку: умовна скорочена назва ілюстрації — «мал.», її порядковий номер арабськими (без знаку «№», без крапки після цифр); підпис (текстовка) до ілюстрації, який починається з великої букви. У кінці підпису крапку не ставлять. Наприклад: Мал. 6. Методи спортивного тренування.

Підписи під ілюстраціями повинні складатись так, щоб їх основний зміст був зрозумілим і без читання тексту роботи.

Нумерація ілюстрацій допускається як скрізна, так і за розділами. У другому випадку порядковий номер ілюстрації складається із двох цифр: перша — номер розділу (після неї ставиться крапка), а друга — номер самої ілюстрації. Наприклад: у розділі 5 — рис. 5.1; рис. 5.2; рис. 5.3 та ін.

Формули повинні вписуватись від руки, старанно і розбірливо, обов'язково чорними чорнилами, тушшю або чорною пастою.

5.1. Висновки

Логічним завершенням курсової (дипломної) роботи є висновки, головна їх мета — підведення підсумків проведеної роботи. Висновки є важливою складовою частиною роботи. В них має бути послідовно відображений загальний результат розробки теми.

Висновки мають опиратися на попередні висновки в окремих розділах, однак не дублювати їх. Слід уникати механічності, стереотипних фраз, поверховості, дотримуватися наукового стилю викладу, як і у всій роботі. У висновках та практичних рекомендаціях роботи підбиваються підсумки проведеного дослідження, наводяться одержані наукові та практичні результати, результати щодо їх науково-практичного використання. Загальні висновки слід розбудовувати відповідно до поставлених завдань, що дозволить внести творчий елемент у цю частину роботи, уникнути повторів. Автор має пам'ятати про те, що висновки, поряд зі вступом, стануть важливою складовою презентації роботи у процесі її захисту у Державній екзаменаційній комісії. Тому в них має відобразитися наукова новизна, результати узагальнень. Висновки повинні мати самостійний характер, опиратися виключно на текст самої роботи.

Висновки представляються у вигляді окремих конкретних і лаконічних положень, що підсумовують одержані дані. Дуже важливо прослідити, щоб висновки відповідали поставленим завданням роботи. Як правило, пункти висновків включають ті узагальнені цифрові дані, які містять елементи новизни і отримані безпосередньо автором.

Одним із пунктів висновків можуть бути рекомендації з теоретичної та практичної реалізації одержаних результатів.

Заключна частина повинна містити не тільки кінцеві положення досягнень автора, але і вказувати подальшу перспективу розвитку досліджень з даного питання.

Вимоги до формулювання висновків

Висновки – це судження, які логічно випливають із засновків. Висновки є заключною частиною наукового дослідження, це ті положення, які виносяться дослідником на прилюдний захист.

Рекомендований обсяг висновків для курсових робіт – 1,5-2 сторінки, для дипломних робіт – 2-3 сторінки.

Основні вимоги до висновків:

- Відповідність висновків завданням, визначеним у науковому апараті. Висновки можна нумерувати
- Чіткість
- Конкретність
- Лаконічність
- Переконливість

У висновках необхідно наголосити на тому, що мету дослідження досягнуто, а всі поставлені завдання вирішено.

Розділ 6.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВОЇ ТА ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

6.1. Загальні вимоги до оформлення курсової (дипломної) роботи

До оформлення курсової (дипломної) роботи пред'являється ряд загальних вимог.

Курсова (дипломна) робота починається з титульного листа, який оформляється відповідним чином (див. зразок титульного аркуша А).

Робота повинна бути набрана на комп'ютері та роздрукована на принтері з однієї сторони аркуша білого паперу формату А 4 (210x297 мм). Друкувати треба текст через 1,5 (півтора міжрядкових) інтервали.

Комп'ютерний набір – 14-й кегль, шрифт – Times News. Roman. Поля зліва 3,0 см, справа 1,0 см, зверху і знизу по 2,0 см.

Рекомендований обсяг курсової роботи – 1,3-1,7 аркушів (30-40 сторінок), обсяг дипломної роботи – 2,1-2,5 авторських аркушів (50-60 сторінок) основного тексту.

Кожну структурну частину роботи починають з нової сторінки. Заголовки структурних частин роботи «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами без крапки. Заголовки підрозділів друкуються маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу. Крапка в кінці заголовка не ставиться.

Нумерація сторінок виконується у правому верхньому куточку. Нумеруються усі сторінки, крім титульного листа, але завжди вважають, що титульний

аркуш — сторінка номер 1, наступна сторінка повинна мати номер 2 та ін.

Наукова робота складається із логічно-самостійних завершених підрозділів (рубрик), пов'язаних спільною ідеєю і спрямуванням. Найбільш простим і зручним способом рубрикації є простий та складний план. Наприклад:

Простий план курсової роботи емпіричного характеру

Вступ

Розділ I. Аналіз літературних джерел.

Розділ II. Особливості планування навчального матеріалу на рік та семестр.

Розділ III. Підготовка планів – конспектів уроків.

Розділ IV. Структура та зміст навчально-методичних карток.

Висновки та рекомендації

Список використаних джерел.

Додатки

Складний план курсової роботи теоретичного характеру

на тему «Особливості фізичного виховання в дошкільних закладах»

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

1.1. Сутнісна характеристика фізичного виховання дітей дошкільного віку.

1.2. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку та умови фізичного виховання у дитячому садку.

Висновки до розділу 1.

Розділ 2. Технології фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах.

2.1. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

2.2. Особливості методики фізичного виховання дітей в дошкільних навчальних закладах.

Висновки до розділу 2.

Загальні висновки.

Список використаних джерел.

Додатки.

**Складний план курсової роботи експериментального характеру
на тему «Розвиток швидкісно-силових якостей дітей дошкільного віку 3-6 років»**

Вступ

Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми:

I.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей 3-6 років.

I.2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей 3-6 років.

Розділ II. Завдання, методи, організація дослідження:

II.1. Завдання дослідження

II.2. Методи дослідження.

II.3. Організація дослідження.

Розділ III. Результати експериментальної роботи:

III.1. Експериментальна програма діяльності.

III.2. Аналіз результатів дослідження.

Висновки

Список використаних джерел.

Додатки

Загальний стиль. У всьому рукописі слід уникати довгих речень, частого вживання однакових слів, словосполучень і оборотів. Не слід двічі використовувати поняття в одній фразі, розташовувати слова одного кореня близько (навантаження — вантаж, школа — школяр), схожі за звучанням або такі, що зливаються у вимові.

Не прийнято вживати слова «я», «мною»: «проведений мною експеримент», а слід писати «проведений нами експеримент». Не слід зловживати вступними словосполученнями: «слід підкреслити», «треба відмітити», «представляє інтерес», «з цієї точки зору», «що стосується». Посилаючись на таблиці і малюнки, треба уникати слів «представлені», «дані», «дає». Краще вживати слова: «наведено», «побудовано», «нанесено».

Термінологія. При вживанні спеціальних термінів дотримуються таких правил:

1. Одноманітність у всій роботі; не можна одним терміном називати різні поняття і, навпаки, однакові поняття різними термінами.

2. Нові терміни, які вводяться авторами слід докладно пояснювати.

3. Вживати іноземні слова та терміни у випадках, коли:

- а) вони є міжнародними, загальноприйнятими;
- б) без них не обійтись при викладенні наукових фактів;
- в) необхідно ознайомити читачів з новими термінами, які зустрічаються у зарубіжній літературі;
- г) це скорочує кількість слів. Допустимі скорочення:

– допускаються скорочення слів «та ін.».

– не можна скорочувати слова: «так як», «так званий», «таким чином», «так що», «тому що», «замість», «наприклад», «біля», «формула», «рівняння», «вправа» і т.

– не прийнято роботи скорочення шляхом довільного злиття слів чи термінів (наприклад: спеціальна вправа — спец. вправа, спортивне тренування — спорт-тренування, фізична культура – фізкультура, фізичне виховання – фіз. виховання).

– умовні скорочення наукових термінів повинні бути однаковими по всій роботі.

– не загальноприйняті скорочення слід пояснити при першому застосуванні в тексті або в окремому переліку умовних скорочень і позначень.

– скорочення складних термінів, утворені із початкових букв складних слів, пишуть рядковими буквами і з крапками (наприклад: коефіцієнт корисної дії — к. к. д., верхня мертва точка — в. м. т., центр тяжіння — ц. т.).

– загальноновживані скорочення загальних іменників позначаються зливо рядковими буквами (наприклад: вищий навчальний заклад — ВНЗ).

– при зазначенні перед прізвищем вченого ступеня, вченого звання, посади допускаються скорочення (наприклад: кандидат педагогічних наук — канд. пед. наук; доктор біологічних наук — докт. біол. наук; доцент — доц.; професор — проф.).

– посилання на інші сторінки рукопису (глави, розділи та ін.), а також на таблиці та малюнки з вказівкою їх порядкового номера даються із скороченнями (наприклад: «див. стор. 26», «див. гл. 3», «Табл. 2», «мал. 1». Якщо порядкові номери не вказуються, то всі слова у тексті пишуть без скорочень.

При посиланнях на кілька глав, розділів, таблиць і малюнків скорочення «гл.», «розд.», «табл.» і «мал.» не подвоюються. При посиланнях на кілька пунктів тексту скорочення «п» подвоюється без крапки між буквами (наприклад: пп. «а» і «б»).

Скорочення «див.» вживається у тих випадках, коли у тексті посилаються на самостійний розділ рукопису, на віддалені від місця згадування таблицю, малюнок.

– слово «місто» при частому вживанні у рукописі скорочується перед назвою до однієї букви. У множині букви подвоюються без крапки між ними (наприклад, мм. Київ і Миколаїв).

– у бібліографічних описах прийнято такі скорочення:

– «вип.» — випуск; «журн.» — журнал; «вид.» — видання; «вид-во» — видавництво; «рец.» — рецензент, рецензія; «зб.» — збірник;

– «зібр., тв.» — зібрання творів; «кн.» — книга; «пер.» — переклад; «перекл.» — перекладач; «ред.» — редактор; «укл.» — укладач; «ст.» — стаття; «стор.» або «с.» — сторінка; «т.» — том;

– «ч.» — частина. В основному тексті перелічені слова пишуться без скорочень.

Цифровий матеріал. 1. Числа до десяти, якщо вони не мають одиниць вимірювання, пишуть словами; більше десяти цифрами; дріб — завжди цифрами. На початку речення, особливо абзацу, краще писати словами.

2. Якщо в ряду чисел є хоч одне число зі знаком після коми, усі числа повинні мати стільки ж знаків після неї: ...4,32; 5,00...

3. Починаючи з п'ятизначних чисел, класи їх розділяються пропусками: ...I 350 643.

4. Числа, які стоять поряд, відокремлюються крапкою з комою: ...1,0; 2,5; 8,4...

5. Перед числами з вказаними одиницями вимірювання не ставлять тире і прийменник «в»: швидкість бігу 9 м/с...

6. Одиниці вимірювання при дробових числах повинні з ними узгоджуватись: 3,5 рази; 2,5 хв.; 1,4 частини.

7. Вказуючи межі коливань, одиниці вимірювання ставлять тільки після другого числа: швидкість вимірюється від ...11 до 17 м/с; коливання від ...1 до 3°C.

8. Кількість тисяч, мільйонів, мільярдів пишуть числом із скороченими буквеними позначеннями порядку: ...4тис...; ...16 млн...; 25 млрд...

9. Порядкові числівники, які виражаються арабськими цифрами, повинні мати відмінкові нарощування: ...1-го...; ...5-му...; 2-ма...; 3-а...; ...6-й... При цьому, якщо передостання буква числівника голосна, то відмінкове нарощування складається із однієї останньої букви: ...10-й...; ...20-м... Якщо передостання буква числівника приголосна, то відмінкове нарощування складається із двох букв: ...10-го...; ...20-му...

Якщо перераховуються кілька порядкових числівників, відмінкове нарощування ставлять після останньої цифри: ...2, 4, 6-а доріжки... Після порядкових числівників, які виражаються римськими цифрами, відмінкове нарощування не ставлять, не пишуть їх і після кількісних числівників (...із 16 забігів, у 12 випадках...).

10. Складні прикметники, які починаються з числівника, не мають відмінкового закінчення і пишуться через дефіс:

...100-метрова доріжка...

11. При поєднанні кількісних числівників із іменниками у родовому відмінку слова «шт.», «чол.» і т. п. не вживаються (не 15 шт. ядер, а 15 ядер...).

6.2. Вимоги до оформлення посилань

Посилання на джерела в тексті подаються за таким зразком: [3].

Посилання на декілька джерел одночасно подаються таким чином: [2; 6; 15].

Кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело, де вказуються сторінки: [2, с.27], де 2 – номер джерела за списком використаних джерел, 27 – сторінка.

6.3.Вимоги до оформлення таблиць та рисунків

Таблиці розміщують після першого згадування про них в тексті. У тексті повинна бути вказівка на таблицю. Наприклад: «...статистичні дані наведені в табл. 2.1» Далі у правому верхньому куті розміщується слово «Таблиця 2.1. із зазначенням її номера (який складається з номеру розділу і порядкового номеру таблиці в межах розділу – наприклад, Таблиця 2.1 (перша таблиця другого розділу). Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею і виділяють напівжирним шрифтом. У разі перенесення таблиці на іншу сторінку над подальшими частинами пишеться «Продовження табл. 2.1». Приклад оформлення таблиці подається у додатку В.

Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти) позначаються словом «Рис.» і подаються у роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше. У тексті повинна бути вказівка на рисунок. Наприклад: «Система роботи вчителя фізичної культури має свої особливості (рис. 1.2)». Номер ілюстрації складається з номеру розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка. Наприклад: Рис. 1.2 (другий рисунок першого розділу). Ілюстрації повинні мати назву, яку розміщують після її номера. Номер ілюстрації та її назва розміщують послідовно під ілюстрацією та виділяють курсивом. Приклад оформлення ілюстрації наводиться у додатку Д.

6.4 Вимоги до оформлення списку використаних джерел

До списку використаних джерел слід включати джерела, на які у тексті є посилання, а також ті, які використано при викладі конкретних наукових положень. Список складається із законодавчих актів, нормативних матеріалів, вітчизняної та зарубіжної наукової, спеціальної літератури, фахових видань, інформаційних ресурсів, Інтернету. Джерела повинні бути не старіше як 10 років від дати захисту наукової роботи. Допускається лише 10% літературних джерел, які видано раніше. Бібліографічний опис джерел складають відповідно до чинних стандартів з бібліотечної та видавничої справи.

Ця структурна частина наукової роботи свідчить про предметне поле дослідження, відбиває самостійну роботу дослідника. Кількість джерел залежить від обсягу наукової роботи, її характеру та ступеня розробленості. Прийнято, що на одну сторінку тексту основної частини роботи має бути одне джерело.

Недостатня кількість джерел може свідчити про поверховість дослідження, а надмірність джерел – про компілятивний характер роботи.

До списку джерел входять:

- нормативно-правові документи;
- праці провідних спеціалістів у даній галузі (статті, монографії, дисертації, автореферати)
- навчальні посібники, книги, словники;
- публікації наукового керівника, які засвідчують його компетентність у даній темі;
- найсучасніші публікації у контексті теми дослідження;
- публікації автора роботи (якщо вони є).

Способи розміщення джерел у списку:

- в хронологічному порядку;
- в порядку посилань;
- в алфавітному порядку (рекомендований при написанні курсових та дипломних робіт).

Варто звернути увагу на такі моменти:

1. При посиланні на книгу в списку використаних джерел вказується загальна кількість сторінок. При посиланні на частину книги чи статтю в збірці вказуються номери сторінок, на яких починається і закінчується стаття.

2. Якщо у літературного джерела один, два, три або чотири автори, прізвище першого вказується перед назвою, а потім через скісну лінію (/) після назви – всі автори. Якщо у джерела п'ять і більше авторів, після назви вказується тільки три перших прізвища, а потім – та ін.

3. Обов'язковим є зазначення не тільки міста видання, а й видавництва.

4. Місце видання, за винятком наступних столиць держав, пишуться повністю: Запоріжжя, Харків, Львів тощо.

Винятки: К. (Київ), М. (Москва), Л. або СПб. (Ленінград або Санкт-Петербург), Н.У. (Нью-Йорк), Л. (Лондон), Р. (Париж).

Приклади бібліографічного опису наводяться у додатку Б.

6.5. Вимоги до оформлення додатків

Додатки не є обов'язковою складовою наукової роботи. Однак, вони підвищують рівень довіри до результатів досліджень, свідчать про їхню достовірність. Додатки слід робити тоді, коли теоретичний або емпіричний матеріал надто великий.

У додатки можуть бути включені:

- ілюстрації або таблиці;
- анкети та тести;
- конспекти (фрагменти) уроків, виховних заходів

та ін.

- Основні вимоги до оформлення додатків:
- відповідність темі дослідження.
- доцільна кількість (кількість додатків не регламентується). Однак їх обсяг не повинен перевищувати обсяг основного тексту.
- додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, І, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь.
- кожен додаток починається з нової сторінки.
- додаток повинен мати заголовок, який виділяється напівжирним шрифтом.

Приклад оформлення додатка наведений у додатку Ж.

6.6. Підготовка до захисту і захист курсової роботи

Написану чи надруковану курсову роботу слід переплести і здати на кафедру для отримання дозволу на захист роботи.

Готуючись до захисту курсової роботи, студент складає тези або конспект виступу обсягом 4-5 сторінок. В них він повинен коротко обґрунтувати актуальність теми, ознайомити із завданнями, методами, організацією та основними результатами досліджень. При викладанні матеріалів дослідження студент повинен чітко володіти текстом.

При підготовці до захисту курсової роботи студент повинен також підготувати презентацію роботи.

Захист курсової роботи проводиться відкрито (можлива присутність викладачів кафедри) при

обов'язковій участі наукового керівника і в присутності студентів курсу чи академічної групи. Після доповіді (приблизно 8 хв.) студент повинен чітко відповісти на поставлені запитання.

При оцінці курсової роботи керівник враховує:

- якість роботи, правильність і глибину викладення матеріалу теми, відповідність змісту назві теми;

- чіткість і конкретність постановки завдань та вибір сучасних методів дослідження;

- методичний рівень, літературне опрацювання (кількість праць), грамотність та культуру оформлення роботи;

- якість доповіді: уміння коротко, чітко обґрунтовувати актуальність теми, здібність швидко та зрозуміло відповісти на поставлені запитання;

- ступінь самостійності при виконанні роботи;

- глибину знань, правильність виконання і чіткість ілюстрацій.

На підставі результатів захисту робота оцінюється диференційованою оцінкою за бальною системою, а саме:

- оцінка «задовільно» - (E - 50-62 бали; D-63-75) виставляється тим студентам, які правильно та досить переконливо розкрили основні питання теми;

- оцінку «добре» — (C – 75-82 бали; B-83-89) отримують студенти, які виконали курсову роботу на високому рівні, повно і всебічно висвітлені питання теми, включено фактичний матеріал дослідження, наявні ілюстрації;

- оцінка «відмінно» — (A – 90-100) крім вищесказаного, має місце самостійний аналіз фактичного матеріалу, узагальнення передового педагогічного досвіду роботи, результати власного педагогічного експерименту (опрацьовані за допомогою методів математичної

статистики), методичні рекомендації для теорії і практики фізичного виховання.

Оцінка за курсову роботу виставляється в екзаменаційну відомість та залікову книжку і вважається як оцінка, яка отримана на екзаменах.

Студент, який не захистив курсову роботу у визначений строк (без поважної причини), вважається академічним боржником і не допускається до складання комплексного державного іспиту з «Теорії і методики фізичного виховання» та «Педагогіки».

6.7. ЗАХИСТ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Дипломна робота подається на кафедру у супроводі Завдання на дипломну роботу студенту. Цей документ містить у наступній послідовності:

1. Прізвище, ім'я та по батькові дипломанта та тему дипломної роботи; Прізвище, ім'я та по батькові, науковий ступінь і вчене звання наукового керівника дипломної роботи; номер та дату наказу про затвердження теми.

2. Строк подання студентом дипломної роботи

3. Зміст (перелік) завдань, які необхідно виконати у дипломній роботі.

4. Дата видачі завдання.

5. Календарний план виконання дипломної роботи.

Допуск дипломної роботи до захисту

Закінчену і оформлену згідно з правилами дипломну роботу випускник засвідчує підписом на останній сторінці та передає науковому керівнику. Науковий керівник оцінює роботу з точки зору її відповідності поставленим завданням та урахування висловлених ним під час консультацій побажань й зауважень щодо змісту та тексту.

Необхідним елементом оцінки дипломної роботи науковим керівником є також якість оформлення дипломної роботи з точки зору орфографічних та граматичних помилок, а також дотримання існуючих правил оформлення (див. «Пам'ятку наукового керівника» у Додатку Л).

Свою точку зору щодо допуску роботи до захисту та оцінку (за 100-бальною та за національною шкалою) науковий керівник засвідчує письмово у своєму відзиві, який разом з дипломною роботою передається на кафедру не пізніше, ніж за 15 робочих днів до початку роботи Державної екзаменаційної комісії.

Кафедра під час засідання на підставі виступу випускника й відзиву наукового керівника приймає рішення про допуск (чи недопуск) дипломної роботи до захисту і передає її до інституту. Не допускається до захисту робота, яка несе ознаки плагіату. Не може бути допущена до захисту робота, надана у рукописному вигляді або за великої кількості граматичних, друкарських помилок чи технічних вад. Науковий керівник несе відповідальність за відповідність вимогам представленої до захисту роботи.

Після цього директор інституту направляє роботу на рецензування. Склад рецензентів затверджується директором інституту на підставі подання випускаючої кафедри. Заохочується призначення рецензентами провідних фахівців в галузі окремої наукової проблеми, що розглядається в даній дипломній роботі, які мають науковий ступінь та/або вчене звання та є працівниками інших випускаючих кафедр навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту, інших структурних підрозділів ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

На підставі ознайомлення з текстом дипломної роботи рецензент готує письмовий відзив, в якому за 100-бальною і за національною шкалами оцінює структуру й зміст роботи, ступінь розв'язання наукових завдань, а також відповідність існуючим вимогам, формулює питання або зауваження до роботи (див. «Пам'ятку рецензентові» у Додатку М). Будь-які виправлення тексту роботи в період між допуском роботи до захисту та її прилюдним захистом не припустимі.

Текст рецензії разом з дипломною роботою має бути переданий до Державної екзаменаційної комісії не пізніше, ніж за 1 день до захисту роботи. Випускник має попередньо ознайомитися з текстом рецензії та відготувати відповіді на зауваження та питання.

Виступи наукового керівника та рецензента під час процедури захисту є обов'язковими. У разі об'єктивних обставин, що перешкоджають цьому, необхідно заздалегідь поставити до відома голову Державної екзаменаційної комісії як мінімум до початку роботи засідання того дня, в який має відбуватись захист. За дорученням голови один з членів ДЕК або завідувач відповідної кафедри має зачитати рецензію. Відгук наукового керівника та рецензія мають бути виконані у друкованому вигляді.

Захист дипломної роботи у Державній екзаменаційній комісії

Прилюдний захист дипломної роботи відбувається на відкритому засіданні Державної екзаменаційної комісії.

Процедура захисту наступна:

1. Випускник у своєму вступному слові протягом 6-8 хвилин формулює мету та завдання дипломної роботи, дає оцінку рівня вивчення проблеми в теорії і методиці фізичного виховання; характеризує опановані джерела, наводить висновки, до яких він дійшов внаслідок свого дослідження. Висвітлення висновків дослідження має

становити не менше половини часу, відведеного на вступне слово.

2. Випускник відповідає на запитання щодо змісту своєї роботи як членів ДЕК, так і інших присутніх під час захисту. Оцінюється повнота відповіді та рівень обізнаності випускника у новітніх тенденціях в історіографії досліджуваної проблеми.

3. Науковий керівник у своєму виступі протягом 3-4 хвилин стисло характеризує основні здобутки й прорахунки випускника та публічно оголошує свою оцінку дипломної роботи за 100-бальною та національною шкалою оцінювання.

4. Рецензент у своєму виступі протягом 3-4 хвилин визначає своє ставлення до роботи та публічно оголошує свою оцінку дипломної роботи за 100-бальною та національною шкалою оцінювання.

5. Випускник у заключному слові відповідає на висловлені зауваження стосовно його роботи, обґрунтовує і захищає положення і висновки, які містяться в ній.

Оцінка дипломної роботи визначається на закритому засіданні ДЕК відкритим голосуванням. Критеріями для підсумкової оцінки ДЕК є: якість поданої роботи, рівень захисту, оцінки, які виставили науковий керівник та рецензент, а також загальний рівень професійної підготовки, яку випускник виявив під час захисту. Нагадуємо, що оцінка виставлятиметься за 100-баловою шкалою згідно існуючих нормативних вимог.

Критерії оцінювання дипломної роботи відповідно до «Засобів діагностики якості вищої освіти» представлені у Додатку К.

Розділ 7.
ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА КУРСОВИХ ТА
ДИПЛОМНИХ РОБІТ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

7.1. ТЕМИ НАУКОВИХ РОБІТ ТЕОРЕТИЧНОГО
ХАРАКТЕРУ

1. Активізація діяльності учнів 5-7 класів на уроках
фізичної культури

В роботі необхідно в першу чергу розкрити питання формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Далі вказати на прийоми активізації діяльності учнів в процесі занять фізичною культурою. Сюди слід віднести такі прийоми, як самооцінка, взаємонавчання, оцінка діяльності товариша, навчання без попереднього показу, прийоми самоконтролю, прийоми інформування, метод попереднього «відчуття» руху та ін.

Важливе місце в роботі повинно зайняти питання виховання ініціативи, самостійності і творчого відношення до процесу фізичного виховання учнів. Показати значення прийомів наочності, застосування технічних засобів, домашні завдання і їхня перевірка, контрольні роботи, опитування, теоретична підготовка, алгоритмізація навчання.

У висновках бажано дати свої рекомендації по даній темі, визначити ефективність тих чи інших прийомів активізації може бути доказана експериментально.

2. Забезпечення індивідуального підходу на уроках фізичної
культури до учнів різних вікових груп

В основу виконання даної теми роботи повинно лягти питання, реалізація принципу доступності і індивідуалізації процесу фізичного виховання. Автору необхідно розкрити технологію здійснення процесу індивідуалізації навчання фізичних вправ та виховання фізичних якостей учнів молодших, середніх та старших класів. Насамперед – це підбір засобів і

методів з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Поряд з цим в роботі треба зазначити, як можна здійснювати індивідуальний підхід в залежності від зацікавленості школярів до засвоєння різних варіативних модулів шкільної програми.

Робота повинна бути ілюстрована прикладами із досвіду роботи вчителів фізичної культури.

3. Здоров'язберігаючі технології на уроках фізичної культури школярів різних вікових груп

Насамперед в роботі необхідно показати, значення та сутність здоров'язберігаючих технологій, що можуть використовуватися в процесі вивчення різних варіативних модулів програми з фізичної культури школярів різних вікових груп.

Окремо слід розкрити питання використання окремих технологій в залежності від завдань уроку, типу, вікових особливостей учнів. Надати комплекси вправ та визначити дозування навантаження. Розкриваючи питання про використання засобів здоров'язберігаючих технологій навчання, слід показати їх ефективність в справі активізації діяльності учнів.

Роботу треба ілюструвати.

4. Особливості оцінювання учнів різних вікових груп на уроках фізичної культури

В даній роботі в першу чергу необхідно відмітити значення оцінювання учнів на уроках фізкультури як засобу, що формує стійкий інтерес до предмету, стимулює осмислений підхід учнів до оволодіння знаннями, вміннями і навиками.

Важливо показати вміння використовувати оцінку як засіб виховання школярів у контексті сучасних вимог (бонусні бали, тематичне оцінювання тощо), що є елементом педагогічної майстерності.

Вказати на те, що оцінювати діяльність учнів можна усно і оцінкою, вираженою в балах. Оцінка – це показник успіхів і невдач учня в його навчанні, а тому оцінка повинна

бути обов'язково об'єктивною. Індивідуальний підхід в оцінюванні учнів – необхідна умова в роботі вчителя. Формальне відношення вчителя до оцінки результатів навчальної діяльності учнів – одна з головних причин небажання вчителя.

Роботу слід ілюструвати прикладами з особистого досвіду та досвіду передових учителів з фізичної культури.

5. Методика виховання швидкісних якостей в учнів на уроках фізичної культури

Розкриваючи цю тему необхідно насамперед дати характеристику методів і засобів виховання швидкісних якостей в учнів. Висвітлити питання виховання швидкості простої реакції, швидкості складової реакції та швидкості рухів. Показати шляхи подолання швидкісного «бар'єру», використовуючи різноманітні методичні прийоми, а також роль силової і технічної підготовки в зв'язку з вихованням швидкості.

Головне місце в роботі займе питання розвитку швидкісних якостей учнів в процесі проходження програмованого матеріалу на уроках фізкультури. Тут необхідно характеризувати засоби і ті методи, що широко можуть бути використані на уроках фізкультури. Вказати на необхідність випереджаючого розвитку фізичних якостей. Коротко зупинитися на значенні самостійної роботи, самоконтролю і ролі експрес-тестів. Роботу бажано ілюструвати і провести дослідження з метою виявлення ефективності того чи іншого методу у вихованні швидкісних якостей.

6. Методика виховання сили в учнів на уроках фізичної культури

Успішне оволодіння програмованим матеріалом в значній мірі залежить від рівня розвитку фізичних якостей учнів. В зв'язку з цим вчителю необхідно систематично працювати над розвитком фізичних якостей. Як необхідно здійснювати розвиток сили в умовах уроку фізичної культури – головна думка роботи. Треба показати позитивні і негативні

сторони основних методів і прийомів, які застосовуються для виховання сили:

- повторне піднімання неграничної ваги до вираженої втоми (до відказу) – метод повторних зусиль;

- піднімання граничного вантажу – метод максимальних зусиль;

- повторне піднімання неграничної ваги з максимальною швидкістю;

- метод ізометричних напружень.

Дати характеристику засобів виховання сили в умовах шкільного уроку.

Описуючи методику виховання сили, необхідно показати місце вправ що використовуються для виховання сили в системі занять та в кожному окремому занятті. Підкреслити значення використання спрямованих умов в так звані критичні періоди. Роботу необхідно ілюструвати.

7. Методика виховання гнучкості в учнів на уроках фізичної культури

Описуючи методику виховання гнучкості, слід зупинитись на вправах, що використовуються для розтягування – це активні – однофазні і пружні, махові і фіксовані, з вантажем і без вантажу, статичні і пасивні. Дати характеристику засобів виховання гнучкості в умовах шкільного уроку. Необхідно показати місце вправ, що використовуються для виховання гнучкості в системі занять та в кожному окремому занятті. Підкреслити значення правильного дихання при виконанні та необхідність використання спрямованих умов в так звані критичні періоди. Роботу необхідно ілюструвати.

8. Методика виховання витривалості в учнів на уроках фізичної культури

Розкриваючи особливості виховання витривалості в умовах шкільного уроку фізкультури, слід звернути увагу на методику підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму учнів. Дати характеристику засобів і методів, які використовуються для розвитку витривалості. Важливе місце в

роботі займе питання використання методу колового тренування в розвитку витривалості учнів.

Вказати на необхідність використання сенситивного періоду, коли найбільш сприятливі умови для розвитку витривалості. Значення самоконтролю, експрес-тестів, самостійної роботи в справі виховання витривалості в учнів.

Роботу бажано ілюструвати прикладами з досвіду передових вчителів фізкультури.

9. Особливості застосування ігрового та змагального методів на уроках фізичної культури

У вступі необхідно показати місце названих методів у загальній системі методів та їх використання на практиці (привести схему класифікації методів). Далі слід описати спільні риси і відмінності між іграми і ігровим методом, змаганням і змагальним методом. Потім показати питому вагу названих методів на кожному етапі навчання та в заняттях з різним віковим та статевим контингентом учнів.

Окремо слід зупинитися на питаннях елементарних способів заохочення учнів в процесі ігор і змагань на уроках фізкультури і в позаурочний час.

При виконанні даної роботи обов'язковим є самостійний педагогічний експеримент в школі, де працює студент або під час педпрактики.

10. Педагогічні умови досягнення оптимальної цілісності уроку фізичної культури

В першу чергу необхідно визначити загальну та моторну щільність і показати, що дає їх порівняння, а також залежність навантаження від щільності і стан справ в практиці проведення уроку. Далі слід показати, чому ми говоримо про досягнення оптимальної щільності і що ми розуміємо під цим (на прикладі різних типів уроків).

Характеризуючи умови досягнення оптимальної щільності необхідно кожен з них ілюструвати прикладами з досвіду роботи, спостережень і обов'язково малюнками та схемами, порівнюючи можливості дії і вибір ефективніших.

При цьому треба говорити про сучасні методи роботи з фізичного виховання в школі і піддавати критиці застарілі, неефективні. Робота повинна бути ілюстрована розрахунками і аналізом щільності різних уроків.

11. Методика формування знань учнів 8-9 класів у процесі вивчення фізичної культури

По перше необхідно визначити значення та завдання формування знань з фізичної культури школярів різних вікових груп. Проаналізувати навчальну програму з фізичної культури та визначити обсяг і спрямованість знаннєвого компоненту при засвоєнні різних варіативних модулів. Розкрити особливості формування знань на уроках фізичної культури школярів молодших, середніх та старших класів. Роботу треба проілюструвати схемами, таблицями.

12. Здоров'язбережувальний потенціал сучасного уроку фізичної культури

У вступі необхідно показати сучасний стан проблеми здоров'я школярів і роль уроку фізичної культури в його збереженні. Одним з важливих питань висвітлення цієї теми є визначення оптимального фізичного навантаження. Проблема фізичного навантаження на уроках фізичної культури є особливо актуальною в зв'язку із індивідуалізацією процесу фізичного виховання, роботою над вихованням фізичних якостей і тут слід показати, що вчитель зобов'язаний враховувати не тільки фізичне, але й психічне навантаження (складність вправ, емоції).

Далі слід визначити здоров'язбережувальний потенціал і показати, що вчитель прагне до педагогічно оправданого підвищення фізичного навантаження у контексті фізичного розвитку школярів.

На кінець слід розкрити шляхи визначення і прийоми регулювання навантаження, показавши необхідність навчати дітей контролювати вплив фізичних вправ на їх організм та стан здоров'я. Роботу необхідно ілюструвати.

13. Методичні основи домашніх завдань з фізичної культури для учнів 5-7 класів

Вирішення завдань фізичного виховання учнів різного віку, що ставляться удосконаленою програмою і особливо впровадження фізичної культури в повсякденне життя дітей неможливо без їх серйозної самостійної роботи. Ці питання повинні знайти своє відображення у вступі. Далі слід показати види домашніх завдань, способи стимулювання їх виконання, методи перевірки. Але при цьому слід характеризувати не епізодичні завдання, що мають місце в практиці роботи школи, а систему завдань. Для прикладу необхідно привести завдання на рік для одного з класів разом з графіком навчальної роботи.

Робота мусить носити експериментальний характер і бути добре ілюстрована.

14. Організація некласифікаційних спортивних змагань в школі

Однією з найважливіших і найефективніших форм фізичного виховання учнів є змагання, так як вирішують абсолютну більшість завдань фізичного виховання. При цьому ряд завдань можна вирішити переважно змаганнями. Це і повинно лягти в основу вступу до роботи. Далі потрібно зупинитись на характеристиці завдань, які стоять перед змаганнями у школі. Після цього необхідно описати види змагань, дати характеристику всіх некласифікаційних змагань, привівши примірну програму кожного з них. Окремо необхідно зупинитись на підготовчій роботі, що передує змаганням та особливостям проведення шкільної спартакіади. Додатками до роботи буде календар спортивно-масових заходів та положення про шкільну спартакіаду. Робота мусить бути широко ілюстрована.

15. Спільна робота батьків і школи з фізичного виховання дітей

Уроки фізичної культури не можуть покрити всю потребу в рухах, яка необхідна дітям. Одною із форм, яка в стані виконати руховий дефіцит, є самостійні заняття фізичними

вправами. Набір цих вправ, методика їх використання набуваються на уроках.

Багато залежить від системи домашніх завдань і контролю за їх виконанням зі сторони батьків. Показати діяльність вчителя фізичної культури в плані потягу батьків до процесу фізичного виховання. Привести приклади по практиці залучення батьків як тренерів на громадських засадах. Шефська допомога батьків. Вивчити і описати передовий досвід, який є в школах країни. Провести анкетування учнів своєї школи для в'яснення відношення батьків до фізичного виховання учнів.

16. Формування мотивації до занять фізичними вправами в учнів основної школи

Відомо, що мотивація – міцний важіль у процесі навчання. Так як питання фізичного виховання учнів вирішується не тільки на уроках, але в значній мірі іншими формами занять, досить важливо вивчити мотиви, її вікову динаміку. Це дозволить правильно планувати і знаходити потрібні форми для різних категорій учнів.

За допомогою бесід, простеньких анкет слід в'яснити бажання або небажання займатися фізичними вправами. В роботі слід дати визначення мотивації з позиції сучасної психології і дидактики.

Опитування і анкетування тренерів ДЮСШ також може дати цікавий матеріал по темі.

17. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури в 1 – 4 класах загальноосвітньої школи

Розкриваючи цю тему, необхідно вказати на спеціальну підготовку вчителя фізичної культури до роботи з учнями 1- 4 класів.

Вікові особливості дітей потребують специфічного підбору засобів і методів. Немаловажну роль відіграють і питання організації класу. Особливу увагу слід звернути на освітянську спрямованість і емоційне забарвлення уроків в 1- 4 класах. В роботі слід використати матеріали періодичних

видань, методичні рекомендації й узагальнення досвіду ведучих спеціалістів країни, школи.

Зв'язок між уроками фізичної культури і позакласними формами занять фізичними вправами.

18. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури в 5 – 7 класах загальноосвітньої школи

Розкриваючи цю тему, необхідно вказати на спеціальну підготовку вчителя фізичної культури до роботи з учнями 5- 7 класів.

Вікові особливості дітей потребують специфічного підбору засобів і методів. Немаловажну роль відіграють і питання організації класу. Особливу увагу слід звернути на освітянську спрямованість і емоційне забарвлення уроків в 5 - 7 класах. В роботі слід використати матеріали періодичних видань, методичні рекомендації й узагальнення досвіду ведучих спеціалістів країни, школи.

Зв'язок між уроками фізичної культури і позакласними формами занять фізичними вправами.

19. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури в 8 - 9 класах загальноосвітньої школи

Розкриваючи цю тему, необхідно вказати на спеціальну підготовку вчителя фізичної культури до роботи з учнями 8- 9 класів.

Вікові особливості дітей потребують специфічного підбору засобів і методів. Немаловажну роль відіграють і питання організації класу. Особливу увагу слід звернути на освітянську спрямованість і емоційне забарвлення уроків в 8 - 9 класах. В роботі слід використати матеріали періодичних видань, методичні рекомендації й узагальнення досвіду ведучих спеціалістів країни, школи.

Зв'язок між уроками фізичної культури і позакласними формами занять фізичними вправами.

20. Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури в 10 – 11 класах загальноосвітньої школи

Розкриваючи цю тему, необхідно вказати на спеціальну підготовку вчителя фізичної культури до роботи з учнями 10- 11 класів.

Вікові особливості дітей потребують специфічного підбору засобів і методів. Немаловажну роль відіграють і питання організації класу. Особливу увагу слід звернути на освітянську спрямованість і емоційне забарвлення уроків у 10 - 11 класах. В роботі слід використати матеріали періодичних видань, методичні рекомендації й узагальнення досвіду ведучих спеціалістів країни, школи.

Зв'язок між уроками фізичної культури і позакласними формами занять фізичними вправами.

21. Методика проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Гімнастика»

В роботі слід вказати на значення проведення гімнастики для школярів. Проаналізувати розділ «Гімнастики» в шкільній програмі для учнів різних вікових груп та визначити методичні особливості проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Гімнастика» для учнів різних вікових груп.

22. Методика проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Футбол»

В роботі слід вказати на значення проведення футболу для школярів. Проаналізувати розділ «Футбол» в шкільній програмі для учнів різних вікових груп та визначити методичні особливості проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» для учнів різних вікових груп.

23. Методика проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика»

В роботі слід вказати на значення проведення футболу для школярів. Проаналізувати розділ «Легка атлетика» в шкільній програмі для учнів різних вікових груп та визначити методичні особливості проведення уроку фізичної культури за

варіативним модулем «Легка атлетика» для учнів різних вікових груп.

24. Методика проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Волейбол»

В роботі слід вказати на значення проведення футболу для школярів. Проаналізувати розділ «Волейбол» в шкільній програмі для учнів різних вікових груп та визначити методичні особливості проведення уроку фізичної культури за варіативним модулем «Волейбол» для учнів різних вікових груп.

25. Особливості фізичного виховання в дошкільних закладах

В цій темі треба розкрити з позиції значення та завдань фізичного виховання для формування бази фізичної підготовки дошкільників.

В світі особливостей розвитку рухів дати характеристику змісту фізичного виховання, для цього треба проаналізувати програми фізичного виховання в дошкільних закладах. На завершальному етапі дати методіку проведення занять різних форм, згідно з віковими особливостями. У висновках відзначити важливість фізичного виховання дошкільнят для послідовного фізичного виховання в школі.

26. Моральне виховання учнів на уроках фізичної культури

Розкриття цієї теми передбачає перш за все з'ясування взаємозв'язку фізичного виховання з моральним. Необхідно висвітлити завдання, зміст, засоби і методи морального виховання в процесі навчання на уроках фізичної культури. Поряд з цим в роботі треба вказати на роль вчителя фізичної культури і учнівського колективу у вихованні моральних якостей учнів, уміння створювати виховні ситуації в процесі занять фізичною культурою. Показати виховні можливості занять фізичною культурою і спортом, шляхи їх використання в роботі вчителя. Розповісти про значення самовиховання в процесі занять фізичними вправами. Важливе місце в роботі приділити питанню вміння управляти виховним процесом,

значенню передового вітчизняного досвіду в справі морального виховання на уроках фізкультури. Роботу бажано ілюструвати прикладами з практики навчально-виховної роботи на уроках фізичної культури в школі, особистих досліджень.

27. Спільна робота ДЮСШ і загальноосвітньої школи з фізичного виховання учнів

В роботі слід вказати на зростаючу роль юнацького спорту і ДЮСШ як резерву великого спорту, спільну роботу загальноосвітньої і спортивної школи з фізичного виховання дітей. Розкрити поняття обдарованості, дати сучасну уяву про модельні характеристики спортсменів високого класу. Відмітити роль середовища і спадковості в питаннях прогнозування різних параметрів майбутнього спортсмена.

Вказати на морально-етичні, психологічні, економічні і соціальні аспекти, проблеми відбору. В роботі, крім літературних джерел, слід використати досвід ведучих тренерів країни, міста, села, описавши найбільш цікаві методи і критерії відбору.

28. Методика організації занять в спеціальних медичних групах

Проаналізувати сучасний стан здоров'я учнів та актуалізувати необхідність систематичного проведення занять у спецмедгрупах. На підставі цього визначити завдання, форми організації занять та методику їх проведення за напрямками найбільш характерних захворювань, як функціональних так і соціальних, у учнів різного шкільного віку. Підібрати комплекси до них з методичними вказівками до виконання.

29. Аналіз сучасної шкільної програми з фізичної культури

В цій темі необхідно дати аналіз завдань, які стоять перед сучасною системою виховання та освіти школярів України. На підставі цього обґрунтувати завдання фізичного виховання школярів різного шкільного віку. Для вирішення цих завдань проаналізувати структуру та зміст сучасної шкільної

програми і відмітити її позитивні та негативні риси. Розкрити основні положення концепції 12-річного навчання та визначити напрям розвитку фізичного виховання згідно цього документу.

30. Виховання особистості учнів на уроках фізичної культури

Цю тему розкрити згідно передових напрямків освіти школярів, які мають виховний характер. Відзначити роль гармонійного розвитку фізичних та духовних якостей на уроках фізичної культури, розкрити взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим, естетичним, трудовим, патріотичним вихованням. Дати конкретну методику виховання особистості молодшого, середнього та старшого шкільного віку засобами фізичної культури. Для цього розкрити виховні функції фізичних вправ з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор. Акцентувати увагу на значенні занять та особистісних якостей вчителя в визначенні напрямків виховної роботи на уроках фізичної культури.

31. Методика проведення оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури

Ця тема має значення у напрямках підвищення моторної та педагогічної щільності уроку фізичної культури. Для цього дати опис та основні підходи використання оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури, керуючись як методичною літературою, так і досвідом роботи вчителів фізичного виховання. Також треба подивитись на цю проблему в руслі інноваційних технологій, використання “степ-платформ” та ін. Бажано проілюструвати цю роботу малюнками та схемами.

32. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури в школі

В останні роки науковці педагогічну технологію розглядають як чітко обґрунтовану систему педагогічних засобів, форм і методів, їх етапність, що спрямована на вирішення конкретних навчально-виховних завдань. Необхідно дати характеристику та описати які

фізкультурно-оздоровчі технології можна використовувати на уроках фізичної культури у різних вікових групах. Визначити їх вплив на організм дітей.

33. Естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури

Висвітлюючи цю тему, необхідно з'ясувати взаємозв'язок фізичного виховання з естетичним. Розкрити завдання, зміст, а також підбір засобів і методів для здійснення естетичного виховання в процесі навчання на уроках фізичної культури. Центральне місце в роботі повинно зайняти питання – естетичне виховання в процесі занять фізичними вправами. Слід відмітити в роботі, що естетичний смак в учнів формує не тільки краса рухів, форма тіла, правильна осанка, що досягається систематичними заняттями вправами, а і зовнішній вигляд учнів (їх чистота, охайність, форма одягу), дотримання чистоти на місці занять (спортмайданчик, спортзал та ін.), правильне розміщення приладів, проведення уроків фізкультури на природі, використання музикального супроводження під час виконання вправ і ін.

Значне місце в роботі необхідно виділити особистості вчителя (його зовнішній вигляд, голос, постава й ін.) як впливовий фактор естетичного виховання учнів).

Від краси рухів – до краси взаємних відносин у колективі, побуті – основна думка роботи.

В роботі бажано описати передовий досвід вчителів фізкультури, що мають успіхи в справі естетичного виховання учнів.

34. Теоретичні основи планування навчального процесу з фізичного виховання

Значення, документи, вимоги до цих документів, технологія складання планів на рік, півріччя, конспекту. Додати документи планування для конкретного шкільного віку.

35. Методика організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня з учнями початкової школи

Розкрити значення цих заходів для учнів 1-4 класів. Дати характеристику різним формам фізкультурно-оздоровчої роботи протягом навчального дня. Які методичні прийоми проведення? Примірні комплекси в залежності від віку. Взаємозв'язок з розумовим вихованням та підвищенням працездатності учнів

36. Методика організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з учнями основної школи

Розкрити значення цих заходів для учнів 5-9 класів. Дати характеристику різним формам фізкультурно-оздоровчої роботи протягом навчального дня. Які методичні прийоми проведення? Примірні комплекси в залежності від віку. Взаємозв'язок з розумовим вихованням та підвищенням працездатності учнів.

37. Методика організації і проведення позакласної роботи з фізичної культури

В роботі визначити основні завдання, дати характеристику формам організації, розподілити ці форми згідно фізкультурно-оздоровчого, спортивного та масового характеру, а також дати класифікацію цим формам в залежності від віку учнів. Друга частина роботи повинна включити конкретні методичні вказівки та примірні комплекси й документи, які регламентують цю діяльність.

38. Позашкільна робота з фізичного виховання школярів

Завдання цієї роботи у світлі її значення для фізичного вдосконалення школярів з одного боку, та зростання спортивної майстерності з другого. У зв'язку з цим аспектами цієї роботи можуть бути питання організації фізкультурної діяльності у замиському таборі, а другий аспект – це діяльність ДЮСШ за

різними напрямками. Вказати зміст, засоби та планування двох аспектів цієї курсової роботи, як у таборах відпочинку так і в ДЮСШ.

39. Виховання відчуття ритму у молодших школярів на уроках фізичної культури

Показати значення ритму в різних аспектах життєдіяльності школяра (біологічні ритми, ритми захворювань, природні ритми, трудові ритми, соціальні ритми). У зв'язку з цим скласти завдання ритмічного розвитку школярів різного віку та провести паралель з впливом цього розвитку на духовний стан людини та його уміння і навички розрахувати свої зусилля у просторі та часі згідно поставленої рухової мети. У цьому аспекті бажано роздивитись та дати конкретні рекомендації щодо взаємозв'язків через ритм фізичного виховання з естетичним, вплив ритму на психічні та фізіологічні процеси та дати вказівки по використанню музики, спеціальних музично-ритмічних вправ та вправ на розвиток почуття простору, часу в конкретному педагогічному процесі для школярів обумовленої вікової групи.

40. Патріотичне виховання старшокласників засобами фізичної культури

Згідно концепції державної цільової соціальної програми патріотичного виховання населення на 2013-2017 роки - актуальність патріотичного виховання зумовлюється процесом формування в Україні єдиної політичної нації. Патріотичне виховання населення спрямоване на забезпечення цілісності, соборності України, що є серцевиною української національної ідеї. У Наказі МОН № 641 від 16.06.15 року Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах зауважується, що інтеграційні процеси, що відбуваються в Україні, пробудження громадянської і громадської ініціативи, виникнення різних громадських рухів,

розповсюдження волонтерської діяльності, відбуваються на тлі сплеску інтересу і прояву патріотичних почуттів і нових ставлень до історії, культури, релігії, традицій і звичаїв українського народу. Особливо це стосується майбутнього вчителя, який у своїй професійній діяльності має здійснювати патріотичне виховання школярів.

У роботі визначити особливості патріотичного виховання старшокласників як на уроках фізичної культури, так і у позакласній роботі з фізичного виховання.

7.2. ТЕМИ НАУКОВИХ РОБІТ ЕМПІРИЧНОГО ХАРАКТЕРУ

(з узагальнення досвіду роботи)

1. Методика організації і проведення фізкультурних свят у школі (із досвіду роботи).
2. Узагальнення досвіду проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.
3. Узагальнення досвіду організації і проведення позакласної роботи у загальноосвітніх школах (за місцем проходження педагогічної практики).
4. Узагальнення досвіду проведення уроків фізичної культури у загальноосвітніх школах (за місцем проходження педагогічної практики).
5. Узагальнення досвіду організації і проведення фізичного виховання школярів у школах нового типу
6. Узагальнення досвіду планування та оцінки з фізичного виховання у загальноосвітніх школах.
7. Особливості обліку успішності учнів на уроках фізичної культури (із досвіду роботи).

7.3. ТЕМИ НАУКОВИХ РОБІТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

1. Вплив занять ритмічною гімнастикою на ефективність уроків фізичної культури.
2. Дослідження мотивації учнів для занять фізичними вправами.
3. Основні шляхи взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання школярів на уроках фізичної культури.
4. Аналіз ефективності окремого навчання хлопців та дівчат на уроках фізичної культури (на прикладі СШ № 47).
5. Дослідження ефективності різних шляхів індивідуального підходу до учнів на уроках фізичної культури.
6. Особливості фізичного виховання у дошкільних закладах м. Луганська.
7. Дослідження фізичної підготовленості школярів різних вікових груп (у відповідності з Державними тестами). Можливо декілька експериментальних робіт.
8. Теоретико-методологічні особливості розвитку витривалості у дівчат.
9. Визначення відчуття ритму у школярів молодшого шкільного віку.
10. Визначення відчуття ритму у школярів середнього шкільного віку.
11. Визначення відчуття ритму у школярів старшого шкільного віку.
12. Ефективність використання різних методів навчання на уроках фізичної культури для школярів різних вікових груп.
13. Шляхи використання методичних принципів у процесі фізичного виховання школярів різних вікових груп.
14. Роль вчителя фізичної культури в естетичному вихованні школярів різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання [Текст] (ГОСТ 7.1–2003, ІДТ) : ДСТУ ГоСТ 7.1:2006.– На заміну ГОСТ 7.1-84, ГОСТ 7.16-79, ГОСТ 7.18-79, ГОСТ 7.34-81, ГОСТ 7.40-82.– Чин. 2007-07-01.– К. : Держспоживстандарт України, 2007. – 47с. – (Національний стандарт України)
2. Вимоги до написання та захисту курсових робіт : навч.-метод. посіб. / [упорядники Б. С. Крищук, О. М. Севастьянова]. – Хмельницький : ХГПА, 2011. – 53 с.
3. Інструкція щодо складання бібліографічного запису на автореферати дисертацій / [укладач О. Б. Рудич]; Держ. наук. установа "Кн. палата України ім. Івана Федорова". – К. : Кн. палата України, 2008. – 19 с.: табл.
4. Інформація та документація. Скорочення слів в українській мові у бібліографічному описі. Загальні вимоги та правила складання : ДСТУ 3582-97. - [Чинний від 1998-07-01]. – К. : Держстандарт України, 1998. – (Національний стандарт України).
5. Ковальчук В. В. Основи наукових досліджень : навч. посіб. / В. В. Ковальчук. – К. : Слово, 2009. – 240 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей./ Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев, 2005. – 214 с.
7. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. / О. В. Крушельницька. – К. : Кондор, 2006. – 206 с.
8. Методичні рекомендації до написання і оформлення кваліфікаційних робіт / упорядники Н. В. Крохмаль,

- Г. О. Нестеренко. – [вид. 2-ге, перероб. і доп.]. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 52 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімп. літ-ра, 2001.
 10. Сучасні вимоги до написання та захисту дипломних робіт : навч.-метод. посіб. / укладач Г. В. Вишинська. – Хмельницький : ХГПА 2008. – 77 с.
 11. Правила бібліографічного опису видань для списків літератури дисертаційних досліджень / Лініна Павлівна Одинока, Світлана Сімсонівна Артамонова, Анжела Андріївна Майстренко, Ростислав Володимирович Романовський // [Архіви України](#). – 2010. – № 3-4(269). – С. 349-361. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/ay_2010_3-4_31.pdf
 12. Програма написання курсових робіт для студентів педагогічних спеціальностей / укладач Л. В. Артемова. – К., 2004. – 19 с.
 13. Ротерс Т. Т. Курсова робота з теорії і методики фізичного виховання: Методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту. – Луганськ: Альма-матер, 2012. – 98 с.
 14. Шейко В. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності : підруч. / В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко. – [3-тє вид., стер.]. – К. : Знання-Прес, 2003. – 295 с.
 15. Шквир О. Л. Опорно-інструктивні матеріали до написання та захисту курсових і дипломних робіт в умовах ступеневої освіти / О. Л. Шквир, Г. І. Дудчак – Хмельницький : ХГПА, 2012. – 39 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразок титульного аркуша до курсової роботи

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут фізичного
виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

КУРСОВА РОБОТА

з теорії і методики фізичного виховання на
тему: _____

Студента (ки) _____ курсу _____ групи
напряму підготовки 6.010201
спеціальності «Фізичне виховання»

_____ (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)

м. Старобільськ – 20 __рік

Зразок титульної сторінки до дипломної роботи

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут фізичного
виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Пояснювальна записка
до дипломної роботи
освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»
на тему: _____

Студента (ки) _____ курсу _____ групи
спеціальності 014.11 «Середня освіта.
«Фізична культура»»

_____ (прізвище та ініціали)

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

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

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

м. Старобільськ –20 __рік.

Додаток Б

Приклади бібліографічного оформлення згідно ДСТУ ГОСТ 7.1.2006 «Система стандартів з інформації, бібліотечної та видавничої справи. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання»

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги: Один автор	<p>1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.</p> <p>2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч 1. – 272 с.</p>
Два автори	<p>1. Божок Н. О. Особистісно орієнтована освіта і проектна технологія / Н. О. Божок, Л. В. Власенко // Наукові праці НУХТ. - 2009. - № 28. -С.104-107.</p> <p>2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей./ Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьевж – Киев, 2005. 214 с.</p>
Три автори	<p>1. Грищенко І.М. Основи наукових досліджень: Навч. посіб. / І.М. Грищенко., О.М. Григоренко, В.А. Борисейко / Київ. Нац. торг.-екон. ун-т. – К.: КНТЕУ, 2001. –185 с.</p> <p>2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Навч.</p>

Характеристика джерела	Приклад оформлення
	<p>посіб. / – С. І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков. К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.</p>
Чотири автори	<p>Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання: навч. посіб. / А. М. Алексюк, П. І. Підласий, В. А. Козак та ін. – К. : ІСДО, 1993. – 336 с.</p>
П'ять і більше авторів	<p>Огаренко В. М. Стратегічне управління вищим навчальним закладом : монографія / В. М. Огаренко, С. Я. Салига, В. М. Гельман, В. О. Желябін, О. В. Яришко.– Запоріжжя : КПУ, 2009. – 416 с.</p>
Без автора	<p>Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). – К.: ТОВ «ЦС», 2015. – 32 с.</p>
Словники	<p>1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с. 2. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. – 2-е вид., перероб. і допов. – К. : Голов. ред. УРЕ, 1986. - 800 с.</p>
Законодавчі та нормативні документи	<p>1. Закон України «Про вищу освіту». Затверджений Верховною Радою України 1 липня 2014 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.</p>

Характеристика джерела	Приклад оформлення
	<p>2. Закон України «Про загальну середню освіту» від 13.05.1999 № 651- XIV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14. Національна доктрина розвитку освіти //Освіта України. – 2002. –№ 33. – С. 4-6.</p>
Стандарти	<p>Система стандартів з інформації, бібліотечної та видавничої справи. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання : ДСТУ ГОСТ 7.1:2006. – [Чинний від 2007-07-01]. – К. : Держстандарт України, 2007. – (Національний стандарт України).</p>
Бібліографічні покажчики	<p>В. О. Сухомлинський. Біобібліографія: 2001 – 2008 рр. / АПН України ; Українська асоціація Василя Сухомлинського ; Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського / упорядник Л. М. Заліток, наук. ред. П. І. Рогова, наук. консультант О. В. Сухомлинська, бібліогр. ред. Л. О. Пономаренко. – К., 2008. – 196 с. – (Сер. «Видатні педагоги світу»; Вип. 3).</p>
Дисертації	<p>Отравенко О. В. Педагогічні умови формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання / Олена Вікторівна Отравенко // дис. канд. пед. наук зі спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання, Луганськ. – 2009. – 236 с.</p>

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Автореферати дисертацій	Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13. 00. 04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.
Частина книги, періодичного, продовжаного видання	1. Ляхоцький В. «Усе життя своє він віддав мистецтву й Україні...»: Петро Холодний у спогадах Софії Русової / В. Ляхоцький, Ю. Телячий // Шлях освіти. – 2009. – № 1. – С. 33–37.
Електронні ресурси	1 Нова українська школа: основи Стандарту освіти [Електронний ресурс]. – Львів, 2016.– Режим доступу : http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/nova-schkola1-pantone-363-EC-1.pdf . 2. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf .

Приклад оформлення таблиці

На основі вивчення педагогічних концепцій нами були виділені основні підходи до поняття «якість освіти» (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні підходи до визначення поняття «якість освіти»

Автори	Визначення поняття «якість освіти»
Енциклопедія освіти / Головний ред. В. Г. Кремень	певна збалансована відповідність деякого освітнього рівня численним потребам, цілям, умовам, затвердженим освітнім нормам і стандартам, що встановлюється для виявлення причин порушення цієї відповідності та управління процесом поліпшення установленої якості
М. Головань	сукупність властивостей і характеристик освітнього процесу, що надають йому здатність задовольняти обумовлені або передбачувані потреби в знаннях і навичках окремих громадян, підприємств і організацій, суспільства і держави;
В. Зінченко	це багатобічна категорія, яка органічно поєднує якісну реалізацію всіх складників навчально-виховного процесу та якість визначених результатів освіти, які відображають інтереси всіх зацікавлених суб'єктів;

Додаток Д

Приклад оформлення ілюстрації

Результати діагностики представлені на рис. (рис. 1.2).

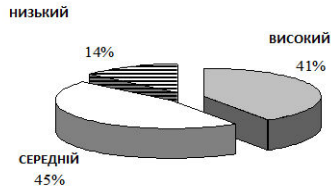


Рис. 1.2. Результати діагностики учнів 6-х класів

Додаток Ж

Приклад оформлення додатка

Анкета для майбутніх учителів фізичної культури

Курс _____ група _____ стать _____

Анкетування анонімне, тому відповідайте, будь ласка, відверто й об'єктивно. Тільки тоді анкетування буде повноцінним і корисним.

1. Чи погоджуєтесь Ви з думкою, що діапазон діяльності сучасних учителів фізичної культури як класних керівників розширився? Чому?
2. Які завдання сьогодні повинні бути пріоритетними в роботі сучасного вчителя фізичної культури?
3. Чим зумовлені труднощі у виконанні завдань класного керівника?

Дякуємо за співробітництво.

Додаток К.

Критерії оцінювання дипломної роботи

Критерії оцінювання	Рейтинг. бал за 100-бал. шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за нац. шкалою
<ul style="list-style-type: none"> - роботу виконано самостійно, зміст повністю відповідає назві, поставленій меті і завданням; - робота оформлена з дотриманням усіх вимог і написана грамотно; 	90-100	А	Відмінно
<ul style="list-style-type: none"> - роботу виконано самостійно, зміст відповідає назві, завдання виконані, мета досягнута; - робота оформлена з дотриманням усіх вимог, але містить незначні недоліки, 	83-89	В	Добре
<ul style="list-style-type: none"> - роботу виконано самостійно, зміст загалом відповідає назві, завдання у цілому виконані, мета досягнута; - в оформленні роботи є недоліки, у тому числі мовні та стилістичні; 	75-82	С	

<ul style="list-style-type: none"> - роботу виконано самостійно, але зміст розкрито недостатньо, завдання виконані частково, що позначилося на повноті досягнення мети; - недостатня кількість джерел та наукових робіт для розкриття теми; - в оформленні роботи є недоліки, мовні помилки; 	63-74	D	Задовільно
<ul style="list-style-type: none"> - роботу виконано в основному самостійно, зміст розкрито недостатньо, завдання виконані частково, мету досягнуто лише частково; - недостатня кількість літературних джерел і застарілість бібліографії; 	50-62	E	
<ul style="list-style-type: none"> - роботу списано або зміст не розкрито, студент не вміє користуватися науковим апаратом; - недостатня кількість літературних джерел і застарілість бібліографії; - роботу оформлено без дотримання вимог, велика кількість мовних помилок; 	21-49	FX	Незадовільно
<ul style="list-style-type: none"> - робота не відповідає вимогам. 	0-20	F	Незадовільно

Додаток Л.

Пам'ятка науковому керівникові

Науковий керівник посідає важливе місце у процесі підготовки дипломної роботи студента. З одного боку він визначає напрямок дослідження свого підопічного. З другого – має спрямовувати зусилля науковця-початківця до активного творчого пошуку, наслідком якого має бути створення цілісного твору, в якому наявні самостійні висновки молодого дослідника.

Науковий керівник має приділяти увагу ознайомленню студента з методикою роботи над курсовою та дипломною роботою, використанню студентом сучасних методологічних підходів. Також слід надавати необхідну допомогу студенту в процесі опрацювання ним джерел та при проведенні аналізу бібліографії. Важливе значення для успішного завершення роботи має спільна розробка її структури.

Рекомендуємо науковим керівникам стежити за тематикою випускних робіт. Бажано уникати констатуючих тем, що не вказують на обрану проблему та тем надто загальних, очевидно «не підйомних» у межах студентської роботи.

Науковий керівник має проконтролювати відповідність до вимог й оформлення завершеної роботи. Зокрема треба прагнути до того, щоб студент дотримувався визначеного обсягу роботи, з одного боку, уникаючи повторів задля його збільшення, а з другого – скорочуючи суто описові фрагменти, що невинно призводять до його перевищення.

Технічне виконання роботи має відповідати висунутим вимогам. Науковий керівник не може рекомендувати роботу для розгляду на кафедрі, а кафедра

– до представлення її рецензенту, якщо робота є у рукописному вигляді або з наявністю великої кількості граматичних, друкарських помилок чи технічних недоречностей, і несе персональну відповідальність за це.

Під час захисту дипломної роботи науковий керівник має бути обов'язково присутнім і з'являтися на процедуру захисту заздалегідь. У разі об'єктивних обставин, що перешкоджають цьому, необхідно поставити до відома голову Державної екзаменаційної комісії як мінімум до початку роботи засідання того дня, в який має відбуватись захист. Науковий керівник має допомогти студенту підготуватись до виступу перед Державною екзаменаційною комісією.

У своєму відзиві науковий керівник має уникати просторікування, переповідаючи відповідні фрагменти вступної частини студентської роботи, і не дублювати виступ студента під час захисту. Головна мета відзиву наукового керівника – охарактеризувати здобутки (чи недоліки) студента під час написання дипломної роботи: уміння збирати інформацію та аналізувати її, вказати на самостійний характер дослідницької діяльності студента тощо. Поширеною помилкою є намагання наукового керівника у своєму виступі відповісти на поставлені присутніми запитання чи висловлені зауваження на адресу студента.

Пам'ятка рецензентові

Рецензент має дати об'єктивну характеристику роботі, з вказівками на її позитивні якості та недоліки. Виступ рецензента під час процедури захисту є обов'язковим. Тому він повинен з'являтися на засідання Державної екзаменаційної комісії заздалегідь. У разі об'єктивних обставин, що перешкоджають цьому, необхідно поставити до відома голову ДЕК як мінімум до початку роботи засідання того дня, в який має захищатись рецензована робота. За дорученням голови один з членів ДЕК або завідувач відповідної кафедри має зачитати рецензію. Рецензія має бути надрукована.

Від ретельності рецензії, аргументованості і повноти висновків рецензента значною мірою залежить оцінка випускної роботи Державною екзаменаційною комісією. Критичний підхід до випускної роботи – одна з необхідних ознак повноцінної рецензії, обов'язкова умова конструктивної дискусії під час захисту. Оцінка обґрунтованості наукових положень випускної роботи, їхньої достовірності й новизни повинна при цьому бути об'єктивною та відбивати як позитивні, так і негативні сторони праці, зокрема рецензент має наголосити на ключових проблемах, звернути увагу на висновки й твердження, що викликають сумніви й можуть слугувати підґрунтям дискусії під час захисту. У відзиві рецензент повинен оцінити зміст роботи, її завершеність у цілому й викласти зауваження щодо її змістової частини, рівня вирішення завдань, досягнення мети та оформлення.

Під час виступу на захисті випускної роботи рецензент викладає повністю зміст своєї рецензії, в якій проводиться аналіз всіх структурних частин роботи, підходи студента до проведення дослідження, здійснений в роботі аналіз джерел та історіографії, досягнуті результати тощо. Після цього рецензент публічно оголошує власну оцінку.

Перелік тестів до виявлення фізичної підготовленості
школярів (за Л.П. Сергієнко)

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ
ШКОЛЯРІВ

Тести фізичної підготовленості: «ЕВРОФИТ»

Рада Європейського комітету у розвитку спорту затвердила в 1993 році батарею тестів для визначення фізичної підготовленості дітей і молоді. Рекомендовано 8 тестів.

1. Тест на рівновагу «фламінго».
2. Тест на частоту рухів руки.
3. Тест на гнучкість.
4. Стрибок у довжину з місця.
5. Кистьова динамометрія.
6. Піднімання тулуба з положення лежачи.
7. Вис на зігнутих руках.
8. Човниковий біг 10x5 м.



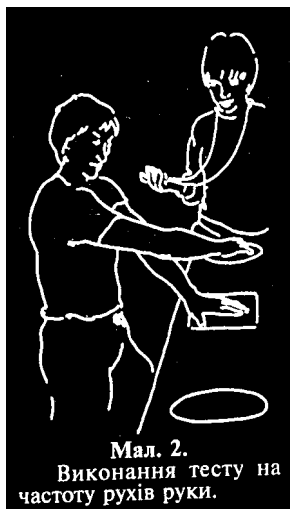
Тест на рівновагу «фламінго». Тест призначений для оцінки статичної рівноваги. Виконується балансування на одній нозі на підставці такого розміру: довжина 50 см, висота 4 см, ширина 3 см.

Той, кого випробують стає на підставку будь-якою ногою і намагається балансувати на ній так

довго, я» зможе (мал. 1). Інша нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту досліджуваний може спиратися рукою на педагога, щоб прийняти стійке положення. Тест починається після того, коли той, кого випробують, зможе стояти самостійно на опорі без підтримки. Час балансування складає 1 хв. При втраті рівноваги необхідно почати виконання тесту спочатку. Повторення тесту виконується стільки разів, скільки потрібно для того, щоб сумарна тривалість балансування складала одну хвилину.

Оцінка — враховується кількість спроб, які досліджуваний витрачає на збереження стійкого балансування на опорі протягом 1 хвилини. Якщо перші 30 сек. той, кого випробують, втрачає рівновагу 15 разів, тест припиняється. Його результат оцінюється в «0» балів.

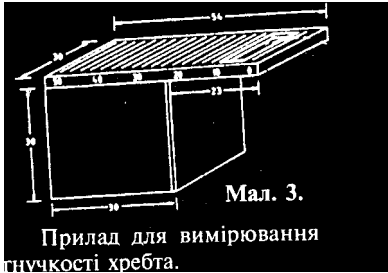
Тест на частоту рухів руки. Тест полягає в почерговому торканні двох майданчиків кистю зручної руки (для правші — правою, для лівші — лівою). Для проведення тесту використовується стіл зі змінюваною висотою; два гумових диска діаметром по 20 см, покладених горизонтально на стіл (відстані між центрами диска — 60 см), опорний майданчик (10x20 см), розташований між дисками на рівній відстані від кожної з них (мал. 2.).



Мал. 2.
Виконання тесту на частоту рухів руки.

Виконання тесту: досліджуваний стає перед столом, кладе кисть лівої (для правші) руки на опорний майданчик. Права рука — на лівому диску, за сигналом досліджуваний перекладає кисть правої руки з диска на диск так, щоб під час руху вона проходила над кистю лівої руки. Завдання виконується з максимально можливою швидкістю доти, поки число переносів руки з одного диска на інший складе 25 разів.

Оцінка результату — враховується час (в сек.), необхідний для 25 циклів. Для спрощення отриманий результат помножується на 10.



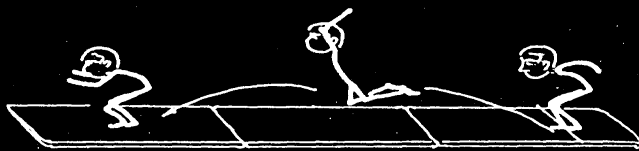
Тест на гнучкість. З положення сидячи на підлозі, спираючись ногами в спеціальне пристосування (мал. 3), виконується нахил тулуба вперед (мал. 4). Не згинаючи коліна, учень виконує нахил тулуба вперед, руками намагаючись дістати як можна далі відмітки. Тест проводиться двічі, кращий результат фіксується в сантиметрах.



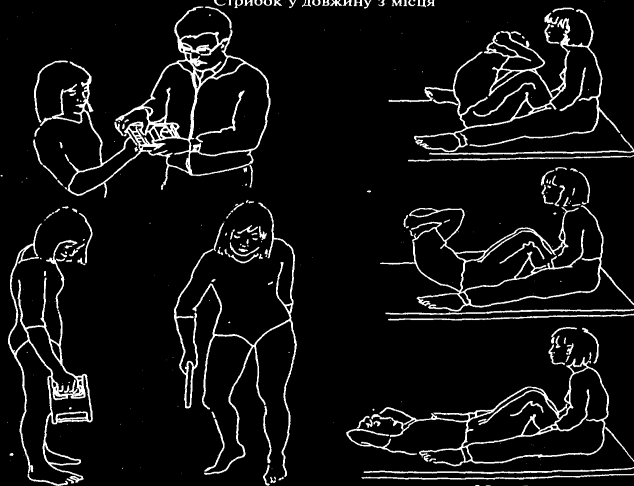
Стрибок у довжину з місця. Виконується стрибок на розміченій гумовій доріжці або на майданчику. Вихідне положення — на-півприсід, ступні паралельно, руки назад (мал. 5).

Виконують три спроби підряд. Реєструється кращий результат.

Кистьова динамометрія. Вимірюється кистьова динамометрія (мал. 6) ручним динамометром для школярів 1—4 класів з тарируванням на 30 кг, а для інших на 90 і 120 кг. Вихідне положення того, кого випробують: стоячи, рука пряма з динамометром відведена в бік. Під час вимірювання як динамометр, так і кисть руки не повинні торкатися тіла. Забороняється робити різні рухи, сходити з місця, згинати і розгинати руку. Виконується по дві спроби: спочатку правою, а потім лівою рукою. Реєструються кращі результати.



Мал. 5.
Стрибок у довжину з місця



Мал. 6.
Вимірювання сили м'язів згинаючи в кисті.

Мал. 7.
Вимірювання динамічної сили тулуба.

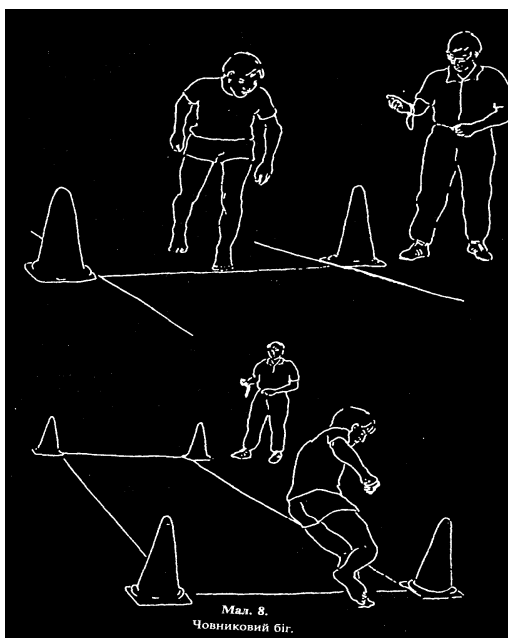
Піднімання тулуба з положення лежачи (мал. 7).

Виконання теста: вихідне положення лежачи на спині, руки під головою, ноги зігнуті під кутом 90 градусів, п'яти стоять на маті. Піднімаючись лікті вперед, торкаються колін. Перед початком тесту робиться одна спроба. Повернення у вихідне положення фіксується, коли плечі торкаються підлоги. По команді «Увага... руш!» повторюється рух якомога швидше протягом 30 сек. Тест виконується один раз. Реєструється загальне число правильних випрямлень, що виконуються за 30 сек.

Вис на зігнутих руках. Визначається силова витривалість рук і плечового поясу. Виконання: з положення «вис» на перекладені на прямих руках, зігнути руки в ліктьових суглобах і торкнутися підборіддям перекладини. Секундомір вмикається, коли той, кого випробують, займає вихідне положення і виключається, коли при розгинанні рук і опусканні тулуба очі того, кого випробують, опиняється нижче перекладини.

Оцінка тесту – час утримання того, кого випробують, на перекладені в сек.

Човниковий біг (мал.8). Координаційні здібності визначається за допомогою човникового бігу 10х5 м. З положення високого старту учасник по команді «Руш!» пробігає 5 метрів, торкається землі за лінією повороту, обертається кругом і пробігає аналогічним чином 9 відрізків по 5 метрів. Час реєструється в десятих частках секунди. Наприклад, час 21,6 сек. можна записати як 216. Тест виконується один раз.



Державні тести фізичної підготовленості населення України

Кабінет міністрів України в 1996 році прийняв постанову «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» Запропоновано для різних верств населення виконання таких тестів.

1. Біг 600, 1000, 1500, 2000, 3000 м.
2. Ходьба на 5 км.

3. Плавання 12 хв.
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
5. Підтягування на перекладині.
6. Вис на зігнутих руках.
7. Комплексна силова вправа.
8. Піднімання в сід за 1 хвилину.
9. Стрибок у довжину з місця.
10. Стрибок угору з місця.
11. Спринтерський біг (30, 60, 100 метрів).
12. Човниковий біг (4х9 метрів і 10х10 метрів).
13. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.
14. Плавання для виявлення прикладних навичок.

Біг на середні та довгі дистанції (600, 1000, 1500, 2000, 3000 м). *Обладнання.* Секундоміри, вимірjana дистанція (виміряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За команду «На старт!» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за команду «Руш!» (або за пострілом) вони починають біг намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

Ходьба (5 км). *Обладнання.* Секундоміри, вимірjana дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

За командою «На старт!» учасники стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою «Руш!» (або за пострілом) вони починають ходьбу, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Переходити на біг під час тестування не рекомендується.

Доріжка для ходьби має бути рівною і в належному стані. Погодні умови повинні сприяти учасникам показати свої звичайні результати.

Плавання (12 хв.). Обладнання. Басейн або спеціально підготовлене місце на водоймах, секундомір, свисток, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою «Приготуватись!» учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою «На старт!» вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою «Руш!» (або за пострілом) стрибають у воду і пливуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань за зазначений час.

Тестування може починатися з води. В цьому разі за коман. дою «Руш!» учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита.

Результатом тестування є відстань у метрах, яку подолав учасник тестування за 12 хв.

Загальні вказівки і зауваження. До тестування допускаються лише добре підготовлені учасники.

Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його.

Дозволяється робити нетривалі зупинки під час поворотів.

Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби не передбачені правилами змагань.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. *Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Підтягування. *Обладнання.* Горизонтальний брус або перекладаина діаметром 2—3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладаина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладаину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладаиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачає сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Як виняток, для дітей дошкільного та учнів молодшого шкільного віку і жінок установлена система дробових оцінок тестування.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально ресструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладаини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає

перекладини кінчиком носа, йому захираховується 3/4 підтягування.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Вис на зігнутих руках. *Обладнання.* Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2—3 сантиметри, встановлені на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лави, магnezії.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконати тест, подається команда «Можна!», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).

Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник не повинен торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами тестування припиняється.

Комплексна силова вправа. *Обладнання.* Секундомір, рівний майданчик.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться протягом 1 хв. За командою «Можна!» перші 30 секунд учасник виконує максимально можливу кількість нахилів вперед до торкання руками пальців ніг з положення лежачи на спині, руки на поясі, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою «Час!» учасник займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!».

Результатом тестування є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хв.

Загальні вказівки і зауваження. Під час виконання нахилів вперед незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

Піднімання в сід за 1 хвилину. *Обладнання.* Секундомір, гімнастичний мат.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

Стрибки у довжину з місця. *Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає, якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Стрибок вгору з місця. *Обладнання.* Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магнезією або крейдою, стає обличчям до стінки, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можна!» учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

Спринтерський біг (30, 60, 100 метрів). *Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

Човниковий біг (4x9 метрів). *Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова

доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується.

Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Човниковий біг (10x10 метрів). *Обладнання.* Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, секундоміри.

Опис проведення тестування. З положення високого старту учасник за командою «Руш!» пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Результатом тестування є час, витрачений на випробування.

Загальні вказівки і зауваження. Кожний учасник тестування має одну спробу. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною в належному стані, неслизькою.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи. *Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами — 20-30 сантиметрів. Ступні

розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Плавання для виявлення прикладних навичок.
Обладнання. Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймах.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою «Приготуватись!» учасник тестування входить у воду, за командою «На старт!» береться однією рукою за поручні стартової тумби, за командою «Руш!» відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи. Учасник повинен пропливти якомога довшу дистанцію. Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся руками за його борт або обмежуючий трос, тестування припиняється.

Результатом тестування є дистанція в метрах, яку учасник тестування зміг подолати без сторонньої допомоги.

Загальні вказівки і зауваження. Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки.

Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

Загальні положення та оцінка індивідуальних результатів тестування. Тестування проводиться два дні: перший день — на швидкість, силу ніг (стрибок з місця в довжину або вгору) і витривалість; другий день на силу рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках),

спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сід), гнучкість (нахил тулуба вперед), плавання без врахування часу (якщо воно не проводиться в перший день як тест на витривалість).

Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При цьому тест на витривалість і плавання слід виконувати останнім.

Тести можуть виконуватись і в іншій послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів у кожному з них.

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою. Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (табл. 3).

Таблиця 3

Таблиця розрахунки індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)	1-5	2	2-10
На силу (самостійно обраний)	1-5	1	1-5
Комплексна силова вправа	1-5	2	2-10
На швидкість	1-5	1	1-5
На спритність	1-5	1	1-5
На гнучкість	1-5	1	1-5
Плавання	1-5	2	1-10

Можлива підсумкова оцінка — 10—50 балів.

Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

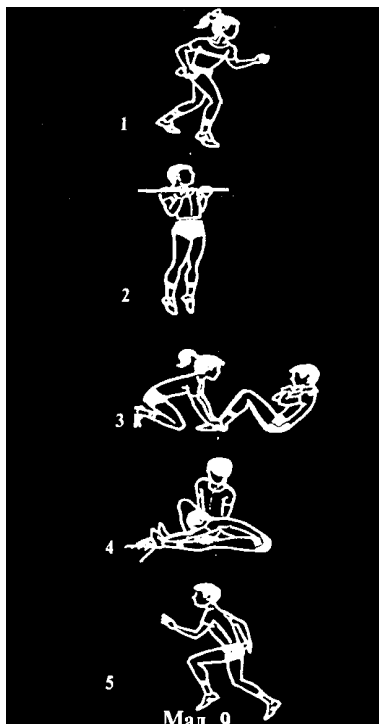
Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	високий	Відмінно
35-44	вищий за середній	Добре
25-34	середній	Задовільно
15-24	нижчий за середній	Незадовільно
10-14	низький	Погано

АМЕРИКАНСЬКІ ПРЕЗИДЕНТСЬКІ ТЕСТИ

В США серед школярів, одержали широке розповсюдження президентські тести (мал. 9). Вони включають:

1. Човниковий біг 4x30 футів.
2. Підтягування на перекладині.
3. Піднімання тулуба із положення лежачи.
4. Нахил уперед.
5. Біг на 1 милю.

Човниковий біг 4x30 футів (30 футів=9 м 14 см). На підлозі проводяться дві паралельні лінії на відстані 9,14 м одна від одної. Поруч з другою лінією кладуться два дерев'яних бруски розміром 5x5x10 см. Треба встати поруч з першою лінією і за командою «Марш!» пробігти відрізок до другої лінії, взяти один брусок, повернутися кругом, пробігти до першої лінії, покласти брусок за лінію, збігати за другим бруском і покласти його поруч з першим. Секундомір виключається тоді, коли другий брусок торкається підлоги. Кидати брусок за лінію не дозволяється. Вправа дозволяє оцінити стартову швидкість, спритність у момент зміни руху.



Підтягування на перекладині. З допомогою цього тесту визначається сила м'язів.

Згинання тулуба. Виконується з допомогою партнера. Треба лягти на спину, зігнути ноги в колінах, руки схрестити на грудях пальці рук торкаються лопаток. Партнер притискає ваші ступні до підлоги. За командою треба енергійно зігнутись торкнутись ліктями стегон і швидко повернутися у вихідне положення. Протягом хвилини треба як можна більше разів зігнутися і розігнутися. Призначення тесту — вимірювання сили м'язів, які згинають тулуб.

Нахили вперед. Намалюйте на підлозі лінію АБ і перпендикулярно їй — мірну лінію. Зніміть взуття, сядьте на підлогу так, щоб п'яти опинились на лінії АБ. Відстань між п'ятами 20—30 см.

Ступні вертикальні. Руки покладіть на підлогу між колінами, долонями вниз. Партнер притискає ваші коліна до підлоги, не даючи згинати ноги. Виконують три повільних нахили вперед з метою дотягнутися пальцями до мірної лінії. На четвертому нахилі фіксується цифра мірної лінії, якої торкнулись пальці. Завдання: дотягнутися як можна далі. Тим самим перевіряється гнучкість тіла.

Біг на 1 милю (1609 м). Біг проводиться на стадіоні або будь-якій рівній місцевості. Час засікають з точністю до 1 сек. Призначення тесту — перевірка витривалості.

АМЕРИКАНСЬКІ ТЕСТИ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДІ - ААНPERD

Американський союз здоров'я, фізичної культури, рекреації і танців (American Alliance for Health, Physical, Education, Education, Recreation and Dance — ААНPERD) для визначення фізичних здібностей молоді запропонував батарею із шести тестів. Ось вони:

1. Підтягування на перекладині (юнаки). Вис на зігнутих руках (дівчата).
2. Стрибок у довжину з місця.
3. Біг на дистанцію 45,72 м (50 ярдів).
4. Біг на дистанцію 548,64 м (600 ярдів).
5. Піднімання в сід за 1 хвилину.
6. Човниковий біг 4x9,14 м (30 футів).

Описання проведення тестів зроблено раніше. Рекомендовано виконання тестів за один день. Закінчувати тестовий контроль необхідно бігом на 600 ярдів.

ААНPERD пропонує також батарею тестів, які визначають рівень здоров'я у людей різного віку. Ця батарея складається із трьох тестів:

1. Нахил тулуба вперед.
2. Піднімання в сід за 1 хвилину.
3. Біг на дистанцію 1,609 км (1 милю) або 9-хвилинний біг.

Комплексне випробування дітей і молоді з використанням запропонованих батарей тестів дозволить дати порівняльну характеристику фізичної підготовленості людей різних популяцій, віку і статі.

Наведемо також тести, які дозволяють диференційовано дослідити окремі рухові якості.

ТЕСТУВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Обладнання. Дерев'яна платформа розміром 40x40 см із закріпленим у середині металевим крючком (платформу можна замінити металевою трубкою з привареним крючком), динамометр для визначення станової сили, два металевих крючка, два відрізка цепу і металева трубка (300 мм) з

привареним крючком, широкий ремінь довжиною 120—150 см з пряжкою.

Опис проведення тестування. Вимірювання проводяться біля гімнастичної стінки (мал. 10а). Для визначення м'язової сили згиначів передпліччя обох рук той, кого випробують, стає на дерев'яну платформу спиною до гімнастичної стінки і фіксується до неї на рівні поясу. До гачка платформи кріпиться одна петля динамометра, а друга — до ланцюга, який приварюється гачком до металевої трубки. Остання повинна бути розташована на рівні рук, зігнутих під кутом 90°. Під час вимірювання трубку тримають хватом знизу.

Для визначення сили згиначів тулуба досліджуваний сідає на підлогу спиною до гімнастичної стінки на відстані 1 м від неї (мал. 10 б). На груди під руками на рівні лопаток одягається ремінь, до якого за спиною досліджуваного кріпиться динамометр. Динамометр з допомогою гачків і ланцюга кріпиться до гімнастичної стінки. Щоб виключити можливість пересування до стінки, у вихідному положенні досліджуваний упирається спиною у покладену на ребро гімнастичну лавку, яку утримує в нерухомому положенні помічник викладача.

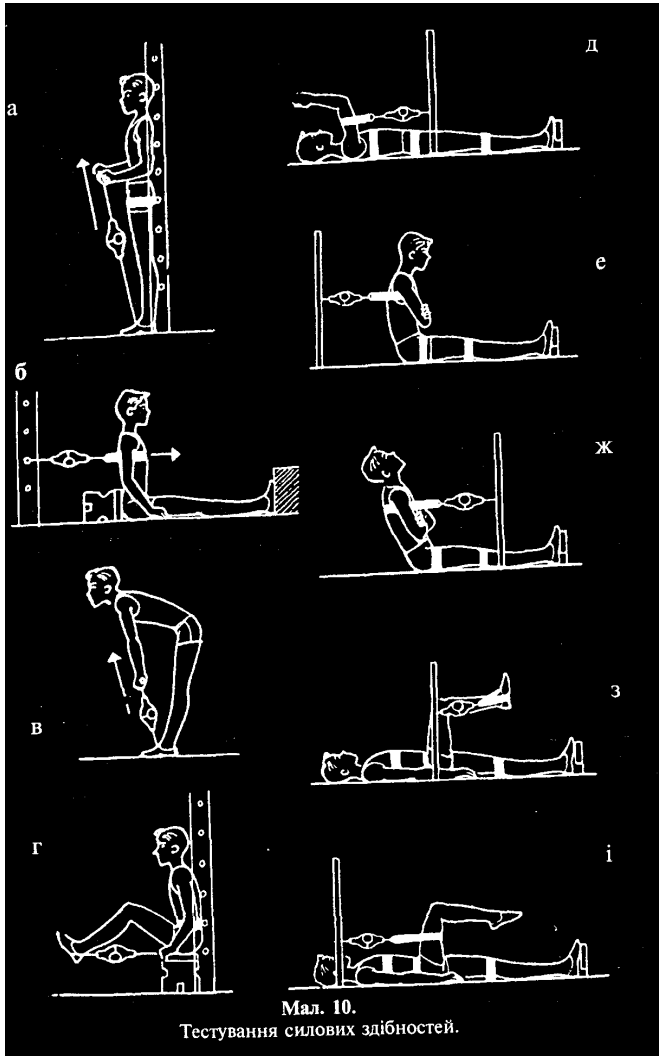
Для визначення сили розгиначів тулуба досліджуваний стає на дерев'яну платформу так, щоб гачок перебував між його ногами, посередині площі опори (мал. 10 в). На крючок кріпиться система: динамометр — ланцюг — металева трубка. Причому трубка по висоті повинна розташуватись на рівні колін досліджуваного який, узявшись за неї хватом зверху, розтягує динамометр, не згинаючи ноги в колінах.

Для визначення сумарної сили розгиначів стегна і гомілки обох ніг досліджуваний сідає на лавку спиною до гімнастичної стінки (мал. 10 г). Ноги, зігнуті в колінах під кутом 90°, упираються серединою ступні у металеву трубку, з'єднану крючком; динамометром. Друга петля динамометра з допомогою ланцюга кріпиться до гімнастичної стінки.

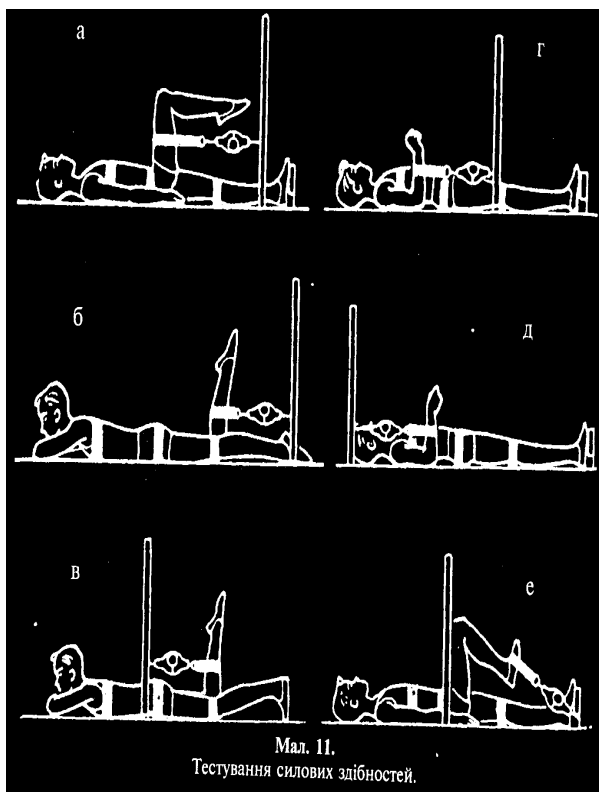
На малюнках 10 (д, е, ж, з, і) та 11 (а, б, в, г, д, е) показані вихідні положення тих, кого випробовують, і місця кріплення при вимірі сили різних м'язових груп. При всіх вимірах лямка динамометра одягається на середину кінцівки, яка вимірюється. Перед вимірюванням важливо мати натягнуту

систему (лямка — динамометр — прилад) і однотипне положення кінцівки, яка вимірюється (перпендикулярно до площини приладу станка). У протокол заноситься кращий показник сили із двох спроб вимірювання.

Результатом тестування є визначення сили (в кг) різних м'язових груп.



Мал. 10.
Тестування силових здібностей.



Загальні вказівки і зауваження:

1. Перед вимірюванням потрібно зробити розминку.
2. Перед початком випробування система (динамометр — ланцюг — гачок — гімнастична стінка) повинна бути оптимально натягнута.
3. Слід давати одну-дві попередні спроби з метою настроювання школяра на максимальний результат у заліковій спробі.
4. При вимірюваннях, пов'язаних з горизонтальним розташуванням динамометра і ланцюга, треба слідкувати, щоб вони були паралельні підлозі.

5. Для уникнення больових відчуттів треба використовувати м'які прокладки.

6. Повторні вимірювання треба проводити в один і той же час дня (максимальна різниця — 2 години).

ТЕСТУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Швидкісні здібності визначаються в цілісних рухових діях, а також тестуються елементарні форми прояву швидкості — рухова реакція, частота рухів, швидкість одиночного руху.

Біг за 6 сек. *Обладнання.* Секундомір, що фіксує час 6 сек, стартовий пістолет (або прапорець). 25 фанерних щитів розмірами 10x15 см, на кожному з яких написана цифра від 25 до 50. Щити ставлять на землю вздовж дистанції або підвішують на тросі. Перший щит з цифрою 25 розташовують на відстані 25 м від старту, а інші — через кожний метр.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» один учасник стає за стартову лінію в положення високого старту. За сигналом стартера учень повинен як найшвидше подолати дистанцію приблизно 50 метрів. Відстань, яку пробігають учні різного віку, приблизно буде такою: у 11 років — 28—31 м, 12 років — 28—34 м, 13 років — 31—36 м, 14 років — 33—39 м, 15 років — 35—42 м, 16 років — 38—43 м, 17 років — 38—45 м. Викладач фіксує час бігу і подає звуковий сигнал, а помічник визначає дистанцію бігу.

Результатом тестування є зафіксована довжина дистанції за час 6 сек. з точністю до одного метра.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється виконати тільки одну спробу.

Швидкість рухової реакції. *Обладнання.* Гімнастична палиця, розмічена в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Швидкість рухової реакції визначається за реакцією учня на падіння предмета. Перед виконанням тесту учень займає вихідне положення — ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак. Тестуючий бере палицю за верхній кінець так, щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускає без команди палицю з рук, а учень,

у якого визначають швидкість рухової реакції, повинен як можна швидше схопити її.

Результатом тестування є відрахунок в сантиметрах спійманої палиці. Чим показник в сантиметрах буде меншим, тим рухлива реакція краще.

Загальні вказівки і зауваження. Виконати тест пропонується три рази. Краща спроба заноситься в протокол досліджень.

Частота рухів. *Обладнання:* секундомір.

Опис проведення тестування. Частоту рухів ніг визначають при допомозі секундоміра у бігові на місці. За командою «Старт!» досліджуваний набирає максимальну швидкість. Після цього включається секундомір. Підраховується кількість опускань однієї ноги на ґрунт (підлогу) за час 5 сек. Потім результат множать на два (визначається частота рухів двох ніг). Після виключення секундоміра дається команда «Стій!». Візуально контролюється висота підйому стегон. Нога повинна підніматись до рівня 90° по відношенню до тулуба.

Результатом тестування є визначення кількості кроків виконаних тим, кого випробовують, при максимальному бігові на місці за час 5 сек.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Досліджуваний виконує дві спроби. Кращий результат заносять у протокол дослідження.

2. Якщо досліджуваний низько піднімає ноги, тест припиняється.

ТЕСТУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Розвиток швидкісно-силових здібностей людини визначається за показниками стрибкових і металевих тестів.

Стрибок угору з місця. *Обладнання.* Висота підскоку угору визначається з допомогою приладу (мал. 12) конструкції В. М. Абалакова. Він сконструйований як пружинний затискач і прикріплюється до підлоги або землі. Через щілину затискача пропускають звичайну сантиметрову стрічку, на верхньому кінці якої є петля із пересувним замком. Останній дозволяє при вимірюваннях за рахунок регулювання довжини петлі



Мал. 12.

1 — пояс (ремень);
 2 — шнур або капронова
 нитка (0,8—0,9 мм)
 довжиною 2,9—3,0 м; 3 —
 сантиметрова стрічка; 4 —
 пластина; 5 — шілина;
 6 — закріплюючий болт;
 7 — рухливий зажим.

встановлювати сантиметрову стрічку на нульову відмітку незалежно від росту того, кого досліджують.

Опис проведення тестування.

Школяр стає так, щоб затискач перебував між злегка розставленими ногами. У петлю приладу просовується одна нога, верх петлі накладається на протилежне плече досліджуваного. Сантиметрова стрічка з допомогою рухливого замка встановлюється на нульову відмітку. Досліджуваний отримує завдання зробити максимальний стрибок угору з обов'язковим приземленням на місці поштовху. Результати (в см) стрибка оцінюють при допомозі затискача.

Результатом тестування є визначення висоти стрибка вгору в сантиметрах у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється під час підготовки приладу згинати ноги. Спроба не зараховується, якщо досліджуваний стрибнув угору вперед.

Кидок набивного м'яча. *Обладнання.* Набивний м'яч вагою 1 кг. Накреслена лінія, від якої виконується вимірювання дальності польоту м'яча. Рулетка.

Опис проведення тестування. Кидок набивного м'яча виконується обома руками із-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі (на гімнастичному маті) ноги нарізно, лінія за спиною. Для контролю траєкторії м'яча (від чого значною мірою залежить результат) натягують шнур або встановлюють інші перешкоди на постійній висоті.

Результатом тестування є дальність польоту набивного м'яча, яка вимірюється рулеткою в метрах і сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Учням пропонується виконати підряд шість кидків, в протокол дослідження записується кращий результат.

Кидки ядра. Обладнання. Ядра вагою 5, 6, 7,257 кг (юнаки) і 2, 3, 4 кг (дівчата). Намальована лінія, від якої починається вимірювання дальності польоту ядра. Тест можна проводити в секторі для штовхання ядра.

Опис проведення тестування. Кидки ядра можуть проводитись із різних положень: назад через голову, знизу вперед, вперед від грудей, збоку правою і лівою рукою. Піддослідний стає біля лінії, не перетинаючи її, і виконує відповідний кидок ядра.

Результатом тестування є дальність польоту ядра, яка вимірюється рулеткою в метрах і сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Виконується підряд шість кидків ядра. Крайній результат заноситься до протоколу. Після кидка можна переходити лінію, яка визначає вихідне положення того, кого тестують.

ТЕСТУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ

Визначення витривалості можливе шляхом реєстрації бігу на довгі дистанції (1000, 1500, 2000, 3000 м). Опис даного тестування зроблено раніше. Але можливе визначення витривалості і при допомозі інших тестів.

Біг за час 6, 7, 9, 12 хв. *Обладнання:* секундоміри, вимірjana бігова дистанція, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Чим менше вік дітей, тим їм пропонується біг менший за часом. Після старту учасники тестування намагаються за встановлений час подолати як можна більшу дистанцію.

Результатом тестування є визначення довжини дистанції, яку пробіг учасник за встановлений час з точністю до одного метра.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводити за сприятливих погодних умов. Перед тестом необхідно провести розминку, а після нього заминку. При появі неприємних відчуттів тестування припиняють.

Прогресуючий тривалий біг за методикою Л.Легер. Фізіологічною основою тесту є наявність прямої залежності між

швидкістю бігу і максимальним споживанням кисню в осіб старше 18 років.

Обладнання. Легкоатлетична 400-метрова бігова доріжка розмічена через кожні 50 метрів. Секундомір. Стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Біг проводився із завчасно заданою швидкістю, яка через кожні 2 хвилини поступово зростає. Тест починається із швидкої ходьби, яка переходить у біг. Швидкість повідомляється по диктофону через кожні 30 сек. Темп приросту швидкості представлено у таблиці 5. Тест вважався закінченим, коли досліджуваний не може підтримувати задану швидкість.

Результатом тестування є запис швидкості, яка була попередня тій швидкості, яка стала непосильною. Оцінка максимального споживання кисню проводиться по Л.Легер (Л.П.Сергієнко «Тестування рухових здібностей школярів», с.335, табл. 162).

Загальні вказівки і зауваження. За наявності помічників тестування може проводитись з невеликою групою школярів.

Таблиця 5.

**Зміна швидкості й оцінка результату
прогресивного тривалого бігу**

Метаболічний рівень	VO ₂ макс. мл/хв.	Тривалість бігу, хв.	Швидкість бігу		Час, який затратили на подолання кожного 50-м відрізка
			км/год.	м/сек.	
5	17,5	2	6,0	1,67	30,000
7	24,5	4	7,10	1,97	25,350
9	31,5	6	7,16	1,99	25,140
10	35,0	8	8,48	2,36	12,226
11	38,5	10	9,76	2,71	18,442
12	42,0	12	11,00	3,06	16,364
13	45,5	14	12,21	3,39	14,742
14	49,0	16	13,39	3,72	13,443
15	52,5	18	14,54	4,04	12,380
16	56,0	20	15,66	4,35	11,494

17	59,5	22	16,76	4,65	10,746
18	63,0	24	17,83	4,95	10,095
19	66,5	26	18,88	5,24	9,534
20	70,0	28	19,91	5,53	9,041
21	73,5	30	20,91	5,81	8,608
22	77,0	32	21,91	6,09	8,215
23	80,5	34	22,88	6,36	7,853

Рівномірний біг за методикою Л.Д. Солдатова, В.С. Фарфеля. В тесті основним є виконання бігу з постійною, заданою викладачем швидкістю.

Обладнання. Для підтримання і контролю за заданим темпом доріжку стадіону розмічають кольоровими прапорцями через кожні 40 метрів (мал. 13). Час проходження відрізків дистанції контролюється секундоміром, циферблат якого через рівні проміжки (через 10 сек.) розмічений кольоровими трикутниками.



Мал. 13.
Розмітка стадіону при виконанні рівномірного бігу за методикою Л. Д. Солдатова, В. С. Фарфеля.

Опис проведення тестування. На чолі групи бігунів, яка тестується ставлять найбільш витривалого школяра, якому дається завдання пробігти як можна більшу відстань по стадіону з рівномірною швидкістю 40 м за 10 сек. Всі учасники біжать за лідером з інтервалом у 2 метри. Темп бігу можна встановити при допомозі

звукового сигналу, який тренер чи його помічник подають свистком через проміжки часу, які відповідають моменту проходження лідером бігу чергового прапорця. Тих, хто не витримує заданого темпу, треба попередити, а якщо вони не доганяють групу — зняти з дистанції і зафіксувати результати виконання тесту.

Результатом тестування є реєстрація довжини дистанції у кілометрах і метра, яку пробігає у рівномірному темпі той, кого випробовують.

Загальні вказівки і зауваження. Підвищуючи вимоги для більш підготовлених дітей, дослідник може збільшити швидкість бігу (наприклад, за 10 сек. треба пробігти 50 м і т. д.).

Рівномірний біг на місці за методикою Б. В. Сермеєва, В. А. Шекурова. Тест, що дає можливість визначити загальну витривалість, проводиться в умовах спортивного залу. Тому, кого випробовують, пропонують виконати рівномірний біг на місці з інтенсивністю 90 або 70% від максимальної.

Обладнання. Дві стійки для стрибків у висоту з гумовим джгутом (у гіршому варіанті — мотузкою), метроном, секундомір, гімнастична лонжа.

Опис проведення тестування. Спочатку визначається максимальна частота рухів під час бігу на місці за 5 сек. Для цього, досліджуваного фіксують гімнастичною лонжею, щоб виключити рух у передньо-задньому напрямі. Гумовий джгут або мотузку натягують між стійками для стрибків у висоту на рівні, який обмежує згинання ноги у кульшовому суглобі до 80°. Під час бігу джгут повинен торкатися середини стегна.

За команду «Марш!» досліджуваний починає біг з максимальною частотою при заданій амплітуді рухів стегна (80°). Підраховують кількість торкань джгута стегном правої ноги. Через 5 сек. дослідник подає команду «Стій!», зупиняє секундомір і підраховує загальну кількість торкань стегна. Для цього одержану кількість частоти рухів треба помножити на 2 (торкання обома ногами). Тривалість руху протягом 5 сек., вибирають через те, що у дітей і підлітків максимальна швидкість досягає на п'ятій-шостій секундах.

За максимальною частотою визначають частоту рухів ніг під час бігу на місці з інтенсивністю, що становить 90 і 70% максимальної. Наприклад, максимальна частота рухів ніг 13-річного спортсмена — 20 кроків протягом 5 сек. Кількість кроків при інтенсивності бігу 70% максимальної дорівнюватиме

$$N = \frac{20 \times 70}{100} = 14$$

Такий темп задається метрономом.

При визначенні витривалості того, кого випробовують фіксують лонжею так, як і при визначенні максимальної частоти рухів. Метроном задає частоту бігу. Подається команда «Марш!». За нею досліджуваний починає біг у заданому темпі при обмеженій амплітуді рухів. Одночасно включають секундомір. З настанням втоми і при неправильному виконанні тесту секундомір зупиняють.

Результатом тестування є фіксація часу рівномірного бігу на місці із заданою інтенсивністю.

Загальні вказівки і зауваження. Неправильним виконанням тесту вважається, якщо: а) досліджуваний перестає торкатись обмежувача; б) темп бігу нижче, ніж той, що задається метрономом

ТЕСТУВАННЯ ГНУЧКОСТІ

Опишемо лише методику визначення рухливості у плечових суглобах, хребетному стовпі і тазостегнових суглобах.

Визначення гнучкості у плечових суглобах. Показником рухливості в плечових суглобах є відстань між кистями, яка вимірюється за допомогою спеціально обладнаної гімнастичної палиці (або спеціального приладу) при викруті прямих рук назад.

Обладнання. М. Д. Третьяков розробив досить простий прилад для вимірювання гнучкості в плечових суглобах. Він складається з металевої трубки завдовжки 120 см, на яку нанесено сантиметрові позначки від 0 до 100 см. На одному кінці трубки закріплено нерухому рукоятку. Інша рукоятка вільно ковзає по трубці. Впритул до неї на трубку надягають муфту зі стопорною пружиною. Позначки вимірювальної шкали починаються від краю повзунка.

Опис проведення тестування. Щоб визначити відстань між кистями, школяр береться обома руками за з'єднані рукоятки в положенні приладу горизонтально вперед. Стопорну трубку встановлюють на нульовій позначці. В процесі виконання викрута руки розводять на необхідну відстань.

Результатом тестування є визначення відстані в сантиметрах між кистями рук під час їх викрута.

Загальні вказівки і зауваження. Тест необхідно виконувати після відповідної розминки. Спочатку дають можливість виконати попередні спроби, а потім три залікових. Кращий результат заносять до протоколу.

Визначення гнучкості хребетного стовпа. Гнучкість хребетного стовпа визначають за результатами максимального нахилу вперед.

Обладнання. Є. П. Васильєв сконструював нескладний прилад, який дає змогу відносно точно визначити гнучкість при нахилі вперед. Він складається з платформи, на яку стає піддослідний, рами з двома вертикальними напрямними рейками і горизонтальної рухомої планки з фіксуєчими пружинами та закріпленими на рамі міліметровими лінійками, з допомогою яких можна вимірювати відстань від 0 до верхнього й нижнього країв рами завдяки рухомій планці.

Опис проведення тестування. Щоб виміряти глибину нахилу, школяр стає на платформу і повільно нахиляється вперед, просуваючи кінчиками середніх пальців рухомих планок якомога нижче.

Результатом тестування є визначення положення верхнього краю планки в см, що показує величину нахилу вперед. Якщо верхній край рухомої планки не опускається нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання оцінюють зі знаком «мінус», а якщо опускається нижче — зі знаком «плюс».

Загальні вказівки і зауваження. При виконанні вправи стежать, щоб носки і п'ятки досліджуваного були разом, великі пальці ніг перебували на рівні переднього краю платформи, коліна не згиналися.

Визначення гнучкості в тазостегнових суглобах.

Обладнання. Для вимірювання використовують циркульний гоніометр. Він складається з двох важелів, з'єднаних шарніром. На одному з них (нерухомому) встановлюють диск, градуєований від 0° до 360° (його можна замінити двома транспортрами по 180°), так, щоб 0° співпадав з серединою важеля. На другому (рухомому) закріплюють стрілку, яка при виконанні рухів показує величину кута амплітуди кінцівки.

Опис проведення тестування. Щоб визначити амплітуду руху в тазостегновому суглобі, центр циркульного гоніометра суміщають з віссю суглоба, а його важелі прикріплюють гумовим бинтом до тулуба і стегна. Потім виконують мах вперед зігнутою в коліні ногою. Після цього роблять мах ноги назад. Сума рухливості ноги вперед і назад є амплітудою рухливості в тазостегновому суглобі.

Результатом тестування є визначення амплітуди в градусах рухливості ноги в тазостегновому суглобі.

Загальні вказівки і зауваження. Важелі гоніометра при вимірюванні повинні точно співпадати з осями рухомих частин тіла, а центр гоніометра з віссю цього суглоба. Найменше відхилення від правильного положення гоніометра приводить до значної помилки у вимірюванні гнучкості. Досліджуваному пропонують виконати три спроби. Результати кращої спробиносять до протоколу.

ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Стрибковий тест В. Н. Філіповича, В. І. Малинака.

Тест ґрунтується на порівнянні виконання стрибка вгору в простих і ускладнених умовах.

Обладнання. Прилад для вимірювання стрибка вгору з обмеженою площею опори (ширина — 10 см, висота 50 см).

Опис проведення тестування. Спочатку визначається висота стрибка вгору за допомогою приладу В. М. Абалакова, виконаний у звичайних умовах (на підлозі — у спортивному залі або на землі — в умовах тестування на стадіоні). Потім вимірюється результат стрибка вгору з підставки. Виконання останнього стрибка ускладнене у зв'язку з необхідністю збереження рівноваги при приземленні.

Результатом тестування є визначення коефіцієнта за різницею стрибка у простих і ускладнених умовах. Чим меншим буде коефіцієнт, тим слід вважати кращим прояв координаційних здібностей досліджуваного.

Загальні вказівки і зауваження. Дається по три спроби для визначення кращого стрибка, виконаних у простих і ускладнених умовах. Точність вимірювання до 0,5 см. При

втраті рівноваги у стрибках на підставці спроба не зараховується.

Біговий тест В. І. Філіповича, В. І. Малинака. Тест ґрунтується на порівнянні виконання бігу в простих і ускладнених умовах.

Обладнання. Дві стійки, секундомір.

Опис проведення тестування. Тест складається із двох частин. Спочатку досліджуваний виконує біг на 30 м з високого старту. Потім, також з високого старту пробігає ту ж дистанцію але розділену на три рівні відрізки (виконує так званий «човниковий біг»). Човниковий біг проходить між двома стійками, розставленими на віддалі 10 м один від одного і не суміщених на одній прямій (відстань 2 м).

Результатом тестування є визначення коефіцієнта виконання бігу в складних і простих умовах (від більшого результату віднімається менший). Успішність виконання тесту оцінюється за мінімальною різницею виконання бігу в ускладнених і простих умовах.

Загальні вказівки і зауваження. Перед тестуванням виконується розминка. Біг по прямій і човниковий біг проводиться по два рази. Зараховується краща спроба. Результат вимірюється з точністю 0,1 сек.

Переступання гімнастичної палиці (тест І. Павлика).

Обладнання. Гімнастична палиця, секундомір.

Опис проведення тестування. Досліджуваний тримає гімнастичну палицю обома руками, хват кистей на ширині плечей. Із даного вихідного положення виконується нахил тулуба вперед так, щоб гімнастична палиця опинилась на висоті рівня колін і попереду біля 20 см. За командою «Марш!» включається секундомір, а досліджуваний виконує чотири цикли руху ніг: 1) переступання палиці правою ногою вперед; 2) лівою ногою вперед; 3) правою ногою назад; 4) лівою ногою назад. Дані чотири цикли повторюються п'ять разів підряд.

Результатом тестування є визначення швидкості (в сек.) виконання переступання гімнастичної палиці п'ять циклів підряд.

Загальні вказівки і зауваження. Якщо палиця вибита з рук, тест повторюється. Після розминки з використанням вправ

на гнучкість тест виконується два рази. Перед виконанням тесту даються кілька попередніх спроб.

Біг до пронумерованих набивних м'ячів (мал. 14).

Обладнання. 5 набивних м'ячів — 3 кг кожний, 1 набивний м'яч — 4 кг, секундомір, вимірювальна стрічка, крейда.



Мал. 14.

Розташування набивних м'ячів у тесті, що визначає координаційні здібності школярів.

Опис проведення

тестування. Учень стоїть перед набивним м'ячем (4 кг). Позаду нього на відстані 3 м і у 1,5 м один від одного лежать у кругах 5 набивних м'ячів (3 кг) з цифрами від 1 до 5 (розташування довільне). Дослідник називає цифру, учень повертається на 180°, біжить до відповідного набивного м'яча, торкається його і повертається назад до м'яча 4 кг. Як тільки він торкнеться м'яча (4 кг), дослідник називає іншу цифру і т. д. Вправа закінчується після того, як учень 3 рази його виконає і після цього торкнеться набивного м'яча вагою 4 кг.

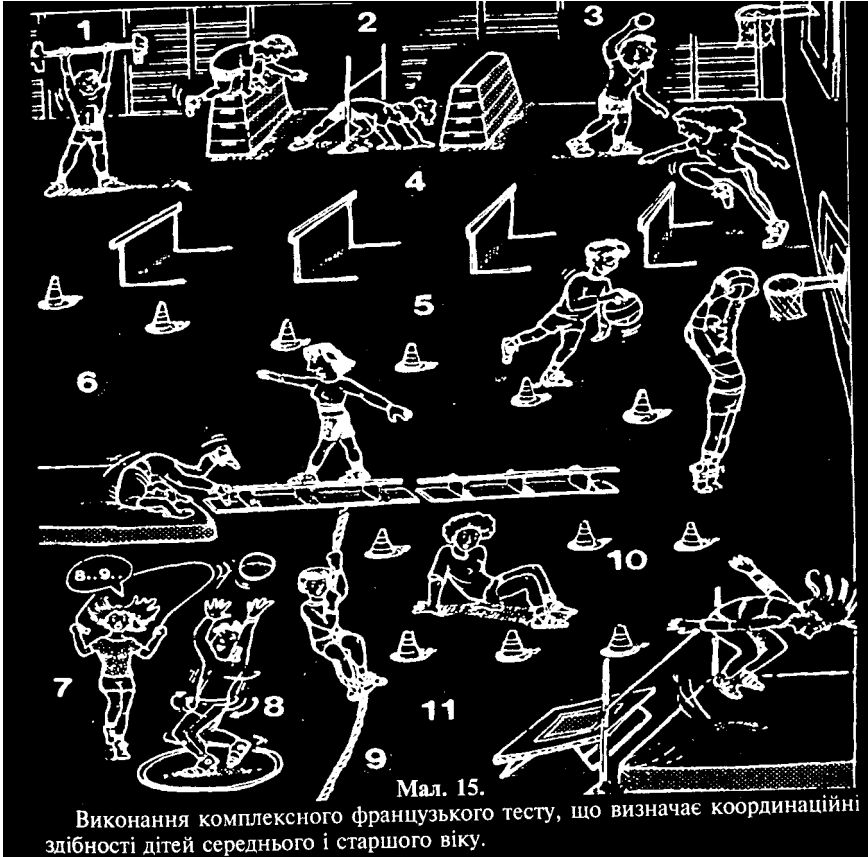
Результатом тестування є час, показаний учнем при виконанні вправи в цілому.

Загальні вказівки і зауваження. Після пояснення і показу учень виконує одну спробу. Перед кожним новим виконавцем розташування м'ячів треба міняти. Даний тест проводять як на повітрі, так і в спортивному залі.

Комплексний французький тест К. Л. Фонтан. Тест дозволяє визначити координаційні здібності дітей середнього і старшого віку.

Обладнання. 4 легкоатлетичних бар'єри, 2 гімнастичні лавки, 2 тумби, поролоновий мат для приземлення, штанга, 2 стійки з натягнутою між ними гумою, 2 обручі, 4 тенісних м'ячики, 10 кеглів або конусів, скакалка, 4 гімнастичних мати, гімнастичний трамплін, баскетбольний і волейбольний м'ячі.

Опис проведення тестування. Досліджуваним пропонується безперервно один за одним виконати 11 вправ (мал. 15).



Вправа 1. Поштовх штанги 40—60 кг. Слідкувати за тим, щоб спина була прямою, а також за синхронними рухами рук і ніг та іншими елементами техніки. Неправильне виконання елемента карається штрафним очком. Невзяття ваги — двома очками. Порядок нарахування штрафних очків варіюється залежно від рівня підготовленості та спеціалізації учнів, а також від рівня вимогливості викладача.

Вправа 2. Перелізти через тумбу висотою 110 см, опираючись на неї не більше ніж трьома точками, потім пролізти під резинкою, натягнутою між двома стійками на висоті 85 см, і знову подолати тумбу.

Вправа 3. Потрапити на відстані тенісним м'ячем у баскетбольний щит: спочатку однією рукою, потім іншою.

Вправа 4. Подолати 4 бар'єри висотою 76 см, поставлені на відстані 330 см один від одного. При перебіганні від одного бар'єра до іншого дозволяється доторкнутись до підлоги не більше 3—4 разів. Торкання бар'єра заборонено.

Вправа 5. Дриблінг з баскетбольним м'ячем між шістьма конусами з наступним кидком у кошик. Досліджуваний може приступити до наступної вправи, якщо потрапляє у кошик або здійснює два додаткових кидка.

Вправа 6. Пройти по поздовжній планці двох перевернутих гімнастичних лавок і здійснити потім перекид на гімнастичному маті. Штрафні очки нараховуються за втрату рівноваги і торкання руками підлоги при вставанні з мата після перекиду.

Вправа 7. Перестрибнути 10 разів через скакалку, рахуючи кожний стрибок вголос.

Вправа 8. Встати з волейбольним м'ячем всередину обруча, який лежить на підлозі. Підкинути м'яч угору і спіймати його, встигнувши повернутись навколо власної осі, не виходячи за межі обруча.

Вправа 9. Лазіння по канату довжиною 5 м. Забороняється зупинятись під час спуску і підйому.

Вправа 10. Обіпершись руками позаду об підлогу, подолати відстань 8 м на четвереньках, при русі не торкатись сідницями підлоги. При старті руки повинні знаходитись за лінією, а під час фінішу — ноги.

Вправа 11. Здійснити з обох ніг стрибок з гімнастичного трампліну через резинку, натягнуту на висоті 160 см. При приземленні на поролоновий мат згрупуватись і зробити перекид уперед.

Результатом тестування є хронометрування часу, яке виконується таким чином: секундомір включають після виконання вправи 1 (з моменту постановки штанги на підлогу),

потім зупиняють перед початком вправи 9 (лазіння по канату з моменту торкання його рукою), знову включають (при торканні ногою підлоги після спуску з каната) і в кінці зупиняють після вправи 11.

Порядок нарахування преміальних очок наводиться в таблиці 6.

Таблиця 6

**Порядок нарахування очок у комплексному
координаційному тесті**

Загальний час виконання комплексу, хв.	Очки	Загальний час виконання комплексу, хв.	Очки
1,00	20	1,38	10
1,05	19	1,40	9
1,10	18	1,45	8
1,15	17	1,50	7
1,20	16	1,55	6
1,23	15	2,00	5
1,26	14	2,10	4
1,29	13	2,20	3
1,32	12	2,30	2
1,35	11	2,40	1

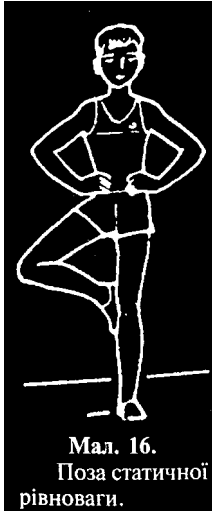
Загальні вказівки і зауваження. За кожне штрафне очко до загального результату додається 2 с. Перед тестуванням корисно 3—5 разів виконати всі вправи для тренування.

ТЕСТУВАННЯ РІВНОВАГИ

Тестують статичну і динамічну рівновагу.

Статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського (мал. 16).

Обладнання. Секундомір.



Мал. 16.
Поза статичної
рівноваги.

Опис проведення тестування. Досліджуваному пропонують прийняти стійке положення (мал. 16) на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ятка торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова прямо. Необхідно утримати це положення як можна довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після прийнятого стійкого положення, а припиняється у момент втрати рівноваги.

Результатом тестування є визначення часу утримання статичної пози.

Загальні вказівки і зауваження. Виконання тесту може проводитись із заплещеними і відкритими очима. Невеликі коливання тулуба не вважаються втратою

рівноваги. Відлік часу виконується з точністю 0,1 сек. Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращий результат записується у протокол.

Динамічна рівновага на гімнастичній лавці (мал. 17).



Мал. 17.
Обладнання місць для проведення
тесту на динамічну рівновагу.

Обладнання. 1 гімнастична лавка (довжина 4 м, ширина вузької сторони лавки 10 см), секундомір, 1 набивний м'яч вагою 2 кг.

Опис проведення тестування. На відстані 1,5 м від стартової лінії ставиться гімнастична лавка вузькою стороною угору.

На протилежному кінці лавки — набивний м'яч (2 кг). Учень пальцями лівої руки під правою рукою береться за праве вухо на долоні правої (витагнутої) руки м'яч. За командою «Марш!» школяр біжить по вузькій поверхні лавки до набивного м'яча, зіштовхує його ногою, повертається і біжить у зворотньому напрямку.

Результатом тестування є визначення часу пробігання (в сек.) від лінії старту і у зворотньому напрямку.

Загальні вказівки і зауваження. Вправу не зараховують, якщо учень змінює положення тіла або падає більше 3 разів. За одне торкання землі — 1 штрафна секунда. На місці, де відбулося торкання, учень повинен знову стати на лавку і продовжити вправу. Після пояснення, демонстрації і попередніх спроб виконується одна залікова спроба.

3.1.2. Огляд літератури

Робота над курсовою роботою, як правило, починається з підбору і первинного ознайомлення з необхідною літературою. Літературний огляд у вигляді самостійного розділу за обсягом складає 25—30% всієї роботи. Загальний обсяг курсової роботи 35—40 сторінок комп'ютерного набору. Щоб правильно і швидко знайти потрібне літературне джерело, необхідно знати основи бібліографії — галузі знань про методи складання і вивчення каталогів, покажчиків, списків літератури й оглядів періодичної преси. У кожній бібліотеці є каталоги, які полегшують підбір наукових публікацій і показують наявність літературного фонду. В систематичних каталогах усі картки розташовані по галузях знань і частково забезпечені анотаціями. У предметних каталогах картки зібрані в алфавітному порядку питань, які складають зміст окремих тем і проблем. В алфавітних каталогах картки перебувають в алфавітному порядку прізвищ авторів або назв книг. Ці каталоги доповнюють систематичні каталоги і до них звертаються у тих випадках, коли необхідно в'яснити наявність книг певного автора в бібліотеці або знайти потрібне джерело, назва якого вже відома студенту.

Важливо знати і порядок вивчення наукової літератури: частіше всього починають із знайомства з роботами загального характеру, а потім переходять до джерел, в яких висвітлюються які-небудь конкретні проблеми. Їх розгляд може проводитись у різній послідовності. Спочатку студенту доцільно переглядати і читати джерела у зворотньо-хронологічному порядку, тобто спочатку – сучасні публікації, а потім більш ранні. Зворотньо-

хронологічний порядок вивчення літератури дає більш глибоке уявлення про тему курсової роботи, а також його використання правомірне у тих випадках, коли треба оцінити ранні публікації з позицій сучасних поглядів на дане питання. Хронологічна послідовність у роботі з публікаціями застосовується при дослідженні процесу чи явища у динаміці. У цих випадках аналіз літературних джерел починається з підбору і читання ранніх публікацій і завершується вивченням нових джерел з теми. Якщо в курсовій роботі необхідно дати порівняльну характеристику розвитку кількох взаємозв'язаних явищ і процесів, що вивчаються (наприклад, фізичний розвиток школяра і його генетичні особливості), то при вивченні спеціальної літератури можна з успіхом використати порівняльно-хронологічний бібліографічний пошук.

Методика роботи з науковою публікацією має ряд особливостей. Ознайомлення з монографією чи навчальним посібником доцільно починати із змісту. Це дозволить визначити загальний зміст книги й установити, до якого за характером читання удатися — суцільного чи вибіркового. Якщо обирається вибірковий характер читання, то установлюється які розділи читання і в якій послідовності.

Перед ознайомленням зі змістом корисно ознайомитись з вихідними даними книги (в якому місті вона видана, яке видавництво її випустило, в якому році, яким тиражем, хто редактор), що дозволить оцінити сучасність та її характер (навчальний, науковий, популярний). Потім слід прочитати вступ (передмову). Він дає можливість зорієнтуватися у головному змісті книги, зрозуміти ведучі ідеї автора. Далі треба переглянути список рекомендованої літератури, щоб ознайомитись з додатковою літературою з теми й оцінити її обсяг.

Пристаючи до читання основного матеріалу в книзі, доцільно виписати всі незнайомі слова й терміни у спеціальний словник з вказівкою в'ясненого смислу. Читати текст треба порівняно повільно, осмислюючи зміст публікації, намагаючись зрозуміти головні ідеї й думки автора. При великій складності літературного джерела, що вивчається, корисно прочитати його

повторно, щоб до кінця зрозуміти хід думок автора, їх логіку й доказовість.

Завершальним етапом вивчення літературних джерел є запис його основного змісту у вигляді цитування, складання плану тез або конспектів.

Цитування окремих місць тексту публікації використовуються для того, щоб підкріпити чи обґрунтувати власну думку. Крім того, воно необхідне при викладанні точних формулювань тих чи інших понять. При цитуванні дотримуються таких правил:

- цитата повинна точно відповідати оригіналу аж до розділових знаків;

- у місцях опущеного тексту ставляться крапки до і після яких розділові знаки не ставлять;

- цитата береться в лапки;

- цитата супроводжується посиланням, у якому наводиться повний бібліографічний опис джерела.

Використовують два способи посилань:

а) перед цитатою називається прізвище автора, після цитати ставиться знак зноски (цифра або зірочка), у кінці сторінки під рискою наводиться повний бібліографічний опис. Наведемо приклад: ...поняття «адаптація» академік В.Н. Платонов розуміє «... і як процес, і як результат: адаптація використовується для позначення процесу при якому організм пристосовується до факторів зовнішнього або внутрішнього середовища; адаптація застосовується для позначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем; під адаптацією розуміють результат пристосувального процесу».

б) у тексті вказуються ініціали і прізвище автора, якого цитують, рік видання літературного джерела. Наприкінці цитати у дужках вказуються сторінки джерела, на яких це написано, а повний бібліографічний опис публікації наводиться у списку літератури, яка використовується.

План, звичайно, складається у формі переліку головних питань, які розглядаються у публікації. План може бути простим і складним. При написанні складного плану основні питання

повинні мати підпорядковані питання. Він дає змогу більш глибоко, порівняно з простим планом, зрозуміти зміст роботи.

Тезова форма запису змісту літературного джерела повніше, ніж план, і є його короткою розшифровкою. Тези повинні відображати висновки і ведучі положення, виказані автором публікації. Тези можуть бути складними і простими. У складних тезах є аргументація, докази і фактичний матеріал.

Працюючи над темою, краще всього **конспектувати** зміст статті або книги, що вивчаються. Існують три види конспекту: простий, складний і звідний.

Простий конспект — це послідовний і короткий виклад змісту роботи без аналізу і доказів. Наприклад: «К.П. Сахновський у статті «Початкова спортивна підготовка» (1995) відмічає, що підвищення ефективності початкової спортивної підготовки передбачає не тільки науковий пошук, спрямований на удосконалення початкового відбору й оптимізацію побудови першого етапу, багаторічного спортивного удосконалення, але і реалізацію системи заходів, у тому числі і загальнодержавних, покликаних забезпечити більшу відповідність організаційних основ початкової спортивної підготовки наявним знанням про шляхи ефективного розв'язання її головних завдань».

Складний конспект — це викладення матеріалу публікації з описанням фактичного матеріалу, з його аргументацією, доказами, з аналізом, узагальненням, висновками і розподілом тексту на пункти і підпункти. Подібний конспект включає в себе цитати, план і тези, а також може мати таблиці, малюнки.

Звідний конспект передбачає єдиний цілісний виклад змісту кількох публікацій. Звичайно, такі конспекти є тематичними і узагальнюють матеріали різних авторів з однієї теми.

Всі літературні джерела, на які є посилання в літературному огляді, повинні бути включені у список літератури і пронумеровані.

Посилання на літературу із списку можуть бути оформлені по-різному. Можна у курсовій роботі робити номерні посилання. Таке посилання містить тільки номер публікації по

списку а номер сторінки. Воно береться у квадратні дужки. Наприклад: [7, с.5], [15, с.27]. Можна давати бібліографічне посилання в тексті з вказівкою прізвища з ініціалами і року видання роботи. Наприклад: (Т.Ю. Круцевич, 2003, Н.В.Москаленко, 2008).

Як правило, посилання розміщують у тому місці, де це найбільше зручно за змістом.

Якщо в тексті наводиться назва якої-небудь роботи, то вона береться в лапки.

Наприкінці «Огляду літератури» доцільно зробити висновки. Вони необхідні для порівняння з результатами власного дослідження.

У даному розділі можна узагальнити досвід педагогічної практики, вивчити і проаналізувати практику роботи з фізичного виховання.