

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет

Методичні вказівки
до написання, оформлення та захисту курсових робіт
першого (бакалаврського) рівня
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної, заочної та дистанційної форм навчання

Укладачі

Н. В. Петренко
Р.М. Стасюк

Суми
Сумський державний університет
2023

Методичні вказівки до написання, оформлення та захисту курсових робіт першого (бакалаврського) рівня / укладач Н. В. Петренко, Р.М. Стасюк. – Суми : Сумський державний університет, 2023. –36 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	С. 4
I. Загальні вимоги до змісту і основних структурних елементів курсових робіт першого (бакалаврського) рівня.....	6
II. Правила оформлення курсових робіт.....	19
III. Послідовність написання курсової роботи першого (бакалаврського) рівня	24
Додатки.....	29

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курсова робота є частиною навчального плану підготовки фахівця з спеціальності спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Метою підготовки курсової роботи є закріплення та поглиблення знань, одержаних студентом під час вивчення дисципліни «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті».

Курсова робота є важливим етапом підготовки бакалавра до майбутньої професійної діяльності, оскільки у ході її виконання студенти набувають досвіду комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Курсова робота є самостійною, науково-практичною роботою студента, що засвідчує володіння ним необхідними теоретичними знаннями та навичками їх практичного застосування в конкретних умовах, підсумовує набуті ним знання, вміння та навички з дисципліни «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті», що передбачено навчальним планом. Саме тому курсова робота спрямовується на дослідження актуальної проблеми у сфері майбутньої професійної діяльності бакалавра, а завдання студента полягає у вмінні застосовувати наукові методи для її (проблеми) аналізу, дослідження та знаходження ефективних шляхів вирішення.

Завдання курсової роботи:

- поглиблення та систематизація теоретичних знань, отриманих студентом за період навчання;
- розвиток та закріплення навичок пошуку, обробки та систематизації інформації, роботи з науковими джерелами, статистичними даними, результатами обстежень тощо;
- оволодіння методиками теоретичного та експериментального дослідження при аналізі конкретних соціальних та соціокультурних ситуацій, розв'язанні конкретних проблем, розробленні рекомендацій для прийняття відповідних управлінських рішень;
- розвиток комунікаційних умінь та навичок у проведенні заходів (планування, розробка, проведення, аналіз результатів) та здатності включати результати власної практичної діяльності у контекст наукового дослідження;

- формування компетенцій у сфері самостійного аналізу та викладу матеріалу, вміння публічно відстоювати власну точку зору, захищати свою роботу перед комісією;

- формування первинних навичок системного мислення, поєднання теорії з практикою, планування та проведення заходів (у т.ч. з діагностики та корекції психічних особливостей, станів, процесів), розроблення рекомендацій на рівні тактичних та стратегічних рішень.

Методичні рекомендації адресовано студентам спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та викладачам-керівникам наукових робіт з метою уніфікувати вимоги щодо змісту і структури Курсових робіт, а також надати пораду щодо термінів підготовки і порядку захисту наукових робіт.

I. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ І ОСНОВНИХ СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ КУРСОВИХ РОБІТ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ

Курсова робота першого (бакалаврського) рівня має свою специфіку, тож в залежності від напрямку наукової роботи деталі завжди потрібно узгоджувати з науковим керівником. Курсова робота повинна мати наступні основні структурні елементи:

1. Титульний аркуш.
2. Анотації (українською).
3. Зміст.
4. Перелік умовних скорочень (у разі потреби).
5. Вступ (1 сторінка).
6. Розділ 1. Стан питання (за результатами аналізу літературних джерел) (15 сторінок).
7. Розділ 2. Методи та організація дослідження (4 сторінки).
8. Розділ 3. Подаються данні експерименту (10 сторінок).
9. Висновки (2 сторінки).
10. Практичні рекомендації (1 сторінка, у разі потреби).
11. Список використаних джерел (30 джерел).
12. Додатки (у разі потреби).

Кожен з вищезазначених елементів необхідно починати з нової сторінки. Загальний обсяг магістерської роботи повинень становити 30–40 сторінок.

Титульний аркуш

Титульний аркуш є першою сторінкою будь-якої наукової роботи і становить основне джерело бібліографічної інформації, необхідної для обробки та пошуку документа.

Титульний аркуш обов'язково повинен мати такі відомості щодо виконаної роботи:

- найменування міністерства, вищого навчального закладу та кафедри, де вона виконана (найменування кожного структурного підрозділу друкують з нової строки у іменному відмінку);

- вид роботи;

- повна назва роботи;

- найменування спеціальності;

- відомості про виконавця (прізвище, ім'я та по батькові, група);

- відомості про наукового керівника (прізвище, ім'я та по батькові, науковий ступень, вчене звання);

- відомості про склад атестаційної комісії;

- місто і рік.

На титульному аркуші крапок не ставлять (за винятком ініціалів), його включають до загальної нумерації сторінок курсової роботи, але номер сторінки не ставиться.

Приклад оформлення титульних аркушів додаток А.

Зміст

Зміст подають на початку роботи, безпосередньо після титульного аркушу, починаючи з нової сторінки. Він містить найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів та пунктів, зокрема вступу, висновків до розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел та ін.

Такі структурні частини наукової роботи, як **ЗМІСТ**, **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**, **ВСТУП**, **ВИСНОВКИ**, **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**, **ДОДАТКИ**, **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** не мають порядкового номера.

Зазначені структурні елементи разом з **РОЗДІЛАМИ** друкуються великими літерами. Заголовки підрозділів друкуються маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу.

Приклад оформлення змісту курсової роботи додаток Б.

Перелік умовних скорочень

Перелік умовних скорочень (у разі потреби) становить собою додаткову складову роботи, де зазначаються умовні позначення, нові символи, терміни скорочень, специфічна термінологія і таке інше, що подається у роботі. Перелік умовних скорочень розташовують після змісту, починаючи з нової сторінки у вигляді окремого списку.

Перелік необхідно друкувати двома колонками, в яких зліва за абеткою наводять, наприклад, скорочення, справа – їх детальну розшифровку. За наявності у цьому структурному елементі роботи іноземних скорочень, то вони оформляються після українських. Якщо скорочення вимірюються в певних одиницях, то їх необхідно вказати.

У разі використання спеціальних термінів, скорочення, символів, позначення і таке інше менше трьох разів у науковій роботі, перелік не складають, а їх розшифровку наводять у тексті при першому згадуванні.

Приклад оформлення переліку умовних скорочень додаток В.

Вступ

Вступ – одна з основних частин наукової роботи, що повинна орієнтувати студента на подальше розкриття теми Курсової роботи.

Вступ розташовують після переліку умовних скорочень (якщо він є), починаючи з нової сторінки.

У вступі подають загальну характеристику наукової роботи в рекомендованій нижче послідовності:

- актуальність теми дослідження і обґрунтованість її вибору (1–стор.);
- мета дослідження (1 речення);
- завдання дослідження (не менше трьох завдань);
- об’єкт дослідження (1 речення);
- предмет дослідження (1 речення);

- перелік методів дослідження, використаних у роботі (1 речення);
- загальні відомості про структуру й обсяг роботи (1 абзац).

Актуальність теми. Висунення проблеми і формулювання теми передбачає обґрунтування актуальності дослідження, тобто вказується необхідність і своєчасність розв’язання проблеми для подальшого розвитку теорії і практики навчання, фізичного виховання чи спортивного тренування тощо. Під час обґрунтування необхідно спиратися на виявлені суперечності, що виникли між потребами суспільства і реальною практикою їх задоволення, вказують на авторів, що вивчали окремі питання проблеми, що досліджується. Висвітлення актуальності не повинно бути багатослівне, достатньо подати декілька речень, що розкриють зміст проблеми або наукового завдання.

Завершуючи виклад актуальності дослідження, варто зробити висновки про те, що незважаючи на наявні праці, наукові знання з порушеного питання є недостатньо дослідженим і потребує подальшого пошуку.

Мета наукового дослідження – кінцевий результат, на досягнення якого спрямоване дослідження. Вона повинна містити в узагальненому вигляді очікувані результати та наукові завдання. Тобто мета – це те, що необхідно отримати у процесі наукового дослідження.

Для формування мети роботи необхідно використовувати наступні слова:

- розробити...;
- виявити, обґрунтувати та експериментально перевірити...;
- обґрунтувати зміст, форми, методи, засоби...;
- визначити...;

– визначити і розробити педагогічні засоби...

Завдання – це конкретні етапи досягнення мети наукового дослідження. Розв’язання завдання в сукупності повинні відповісти на питання: що необхідно зробити для досягнення мети, а отже жодне з них не повинно їх дублювати.

Об’єкт наукового дослідження – це процес, або явище, що породжує проблемну ситуацію чи вимагає більш детального знання (як правило – це навчально-виховний процес, зміст, структура...). Тобто об’єкт – це те, що досліджується.

Предмет наукового дослідження – процес, або явище, що знаходиться в межах об’єкта (педагогічні умови, технологія, характеристика...). Тобто предмет – те, що в цьому об’єкті мають наукові пояснення.

Методи дослідження. Подається перелік використаних методів дослідження для досягнення поставленої в роботі мети. Перераховувати їх треба не відірвано від змісту роботи. Це дасть змогу пересвідчитися в логічності та прийнятності вибору саме цих методів.

Загальні відомості про структуру й обсяг роботи.

Подається інформація, що робота складається зі вступу, вказується кількість розділів, загальних висновків, додатків (за наявності), списку використаних джерел (кількість найменувань), кількість рисунків і таблиць.

Обсяг вступу для курсової роботи першого (бакалаврського) рівня не повинен перевищувати 5 сторінок.

Приклад оформлення вступу наведено у додатку Г.

Основна частина наукової роботи

Основна частина роботи складається з розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів. Кожний розділ починають з нової сторінки. В кінці кожного розділу необхідно формулювати висновки із стислим викладанням наведених у розділі наукових і практичних результатів, що дає змогу сформулювати загальні висновки.

Виклад матеріалу в науковій роботі повинен бути послідовним, логічним і спиратися на результати практики, при

цьому важливий не просто опис, а критичний розбір і аналіз отриманих даних. Особливу увагу потрібно звертати на логічні переходи від одного розділу до іншого, від пункту до пункту, а в середині пункту – від питання до питання.

В розділах основної частини подають:

- огляд літератури з теми дослідження;
- виклад організації і основних методів досліджень;
- загальні висновки.

Аналіз літературних джерел. Виконання завдань дослідження не можливе без ознайомлення з основними літературними джерелами з теми курсової роботи. З метою повного їх виявлення необхідно використовувати різні джерела пошуку: каталоги і картотека кафедр та бібліотеки вищого навчального закладу, провідних наукових бібліотек міста, бібліотечні посібники, прикнижні та пристатейні списки літератури, виноски і посилання в підручниках, монографіях, словниках, покажчики змісту спеціальних періодичних видань.

Огляд літератури повинен показати обізнаність студента із спеціальною літературою, його вміння систематизувати джерела, критично їх розглядати, виділяти важливе, оцінювати роботу інших дослідників, визначати головне в сучасному стані вивчення теми.

Під час опрацювання джерельної бази необхідно з'ясувати стан вивченості обраної теми сучасною наукою, щоб не повторювати в роботі загальновідомих істин, конкретніше і точніше визначити напрями та основні розділи дослідження. Студент має зазначити ті питання, що залишились не вирішеними і, отже, визначити своє місце у розв'язанні проблеми. Вивчення літератури необхідно починати з праць, де проблема відображається в цілому, а потім перейти до вузких досліджень.

В огляді літератури студент окреслює основні етапи розвитку наукової думки за своєю проблемою. Стисло, критично висвітлюючи роботи попередників. Отримані результати літературного аналізу доцільно систематизувати за підрозділами, кожен з яких буде глибше висвітлювати окремі сторони обраної

проблеми та дозволить чітко, логічно та структурно грамотно подати результати літературного аналізу. Під час висвітлювання матеріалу літературних джерел з обраної проблематики студентові необхідно пам'ятати за правила цитування. Кожна цитата, приклад, цифровий матеріал має супроводжуватися точним описом джерела з позначенням сторінок, на яких опублікований використаний матеріал. Застосування так званих «розлапкованих» цитат, коли думки іншого автора видають за особисті, розглядається як грубе порушення літературної та наукової етики, кваліфікується як плагіат. При кожному зверненні до думки якогось автора студент повинен вказати прізвище автора і поруч у квадратних дужках поставити номер, що стоїть у бібліографічному списку проти прізвища цього автора.

Приклад:

На думку Р.Т. Раєвського [35] під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміється...

Уразі використання цитати, необхідно вказати номер і сторінку джерела, де вона міститься:

За Т. Ю. Круцевич: «Фізичний розвиток визначається...» [33, с. 24].

Або:

На думку ряду авторів, рухливі ігри є основним засобом фізичної культури дітей молодшого шкільного віку...[2; 15; 40].

Однак, це не означає, що студент зовсім не повинен спиратися на праці науковців, адже чим більше і різноманітніші використані джерела, тим вища теоретична та практична цінність.

У науковій роботі не рекомендується вживати мовні звороти від першої особи: Я спостерігав, На мою думку, Мені (нам) здається, Ми отримали і т. д. Найкраще висловлюватися своєю думку так: Вивчення передового досвіду свідчить про те, що... або На основі виконаного аналізу можна стверджувати, що... .

Завершуючи цей розділ, необхідно коротким висновком щодо ступеню висвітленості в літературі основних аспектів теми. Оптимальний обсяг вивченої літератури під час написання курсової роботи – 30 джерел, зокрема джерела за останніх 5

років і література іноземними мовами. Загальний обсяг даного розділу має становити до 20% від загального обсягу роботи.

Методи та організація дослідження. В другому розділі описують послідовність виконання процедур дослідження. Адекватно до завдань дослідження підбирають методи, вказують їх структуру, наприклад: аналіз літературних джерел, анкетування, експеримент, методи математичної статистики, а далі розкривають і описують їх сутність.

Найбільш поширеними методами, які використовуються у процесі досліджень з фізичного виховання та спорту виступають:

- аналіз літературних джерел;
- анкетування;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент (константувальний та формувальний);
- методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел надає можливості студенту представити проблему, яка вивчається на теоретичному рівні(її постановку, історію розвитку, ступінь розробленості різними авторами).

До аналізу літературних джерел також відноситься аналіз документальних та архівних матеріалів, а саме: щоденників тренувальних занять, протоколів спортивних змагань, навчальних планів, навчальних програм, журналів обліку успішності, медичних карток, що допомагає визначити не тільки характеристики цих документів, а і закономірності, причинні зв'язки тощо.

Анкетування як самостійний метод отримання необхідної інформації стосовно проблеми дослідження, передбачає два етапи:

- попередня підготовка тих питань, що цікавлять дослідника та надають можливості визначити різноманітні варіанти розробки цього питання у практиці;
- реалізація даних питань серед респондентів, які відповідають на них.

Під час проведення анкетування респонденти відповідають на поставленні питання письмово, що найбільш зручно для обробки матеріалів та визначення нових фактів.

Педагогічні спостереження. Цей метод передбачає цілеспрямоване, планомірне і систематичне сприйняття і фіксацію проявів педагогічних явищ і процесів та подальший аналіз з метою виявлення причин успіхів чи невдач педагогічної діяльності.

Тестування. Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою тесту виявляють рівень знань, умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, та також їх відповідність певним нормам; визначають рівень розвитку певних властивостей суб'єктів дослідження й порівнюють його з еталоном, або іншими особами та з розвитком визначених якостей в обстежуваних раніше.

Педагогічний експеримент. За метою дослідження експеримент може бути константувальним і формувальним.

За допомогою константувального експерименту визначають реальний стан досліджуваної проблеми фізичного виховання і спорту до втручання дослідника в навчально-виховний процес. Збирають вихідні дані про фізичний розвиток, фізичний стан досліджуваних, їх ставлення до цього процесу; перевіряють уже відомі факти та їхній вплив у нових умовах, визначають міру цього впливу. Зібрані дані в константувальному експерименті є підставою для побудови

дослідження, яка дозволяє прогнозувати розвиток визначених властивостей, здібностей що вивчаються.

Мета формувального експерименту полягає в перевірці ефективності нового в науці й практиці педагогічного положення, запропонованого дослідником. У процесі цього експерименту й після його завершення експериментатор може корегувати розроблену експериментальну програму, вдосконалювати її і робити придатною для практичного використання в процесі фізичного виховання або спортивного тренування, усуваючи з неї деталі, які суттєво не позначаються на отриманих результатах, але вимагають невиправданих зусиль тих, хто їх реалізує у практиці.

Методи математичної статистики. За допомогою методів математичної статистики визначаються середні величини, отримані під час вимірювань показників: середнє арифметичне (характеризує середній рівень величини), середнє квадратичне відхилення (показник коливання ознаки), коефіцієнт варіації.

При математичній обробці результатів досліджень застосовується також статистичні методи, до яких належать:

- вирахування коефіцієнтів взаємозв'язку;
- порівняння двох вибірових середніх арифметичних та ін.

Суттєвий недолік багатьох кваліфікаційних робіт полягає в тому, що автор обмежується лише якісним описом закономірностей і залежностей, що виявлені. Але необхідно пам'ятати, що лише методи математичної статистики, спираючись на якісні характеристики, доповнюють у кількісному відношенні результати дослідження.

В організації дослідження вказують місце та термін проведення, контингент (вік, стать, розряд та ін.) та етапи дослідження.

Загальний обсяг розділу «Методи та організація дослідження» – 4–8 сторінок друкованого тексту, кількість підрозділів – не менш двох.

У **третьому розділі** подаються данні експерименту. Це може бути результати педагогічного спостереження, анкетування, констатувального експерименту, аналіз методики, тощо. Для наочності та підтвердження отриманих результатів використовують таблиці і рисунки. Обсяг розділу становить 10 сторінок.

Висновки

Логічним завершенням курсової роботи першого (бакалаврського) рівня є висновки. Головна їх мета зробити підсумки проведеної роботи. Висновки подаються як окремі лаконічні положення, методичні рекомендації. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням. У висновках необхідно зазначити не тільки те позитивне, що вдалося виявити в результаті вивчення теми, а й недоліки процесу чи явища, що розглядалося в рамках теми роботи, а також конкретні рекомендації щодо їх усунення. Основна вимога до заключної частини не повторювати змісту вступу, основної частини роботи і висновків, зроблених у розділах. Висновки повинні бути чітко сформульовані, відповідати завданням дослідження, мати кінцевий характер та подаватися так, щоб сутність роботи була зрозуміла без читання основного тексту. Висновки є передумовою та обґрунтуванням розробки й змісту практичних рекомендацій за підсумками дослідження. Загальний обсяг висновків до 3–4 сторінок.

Практичні рекомендації

Практичні рекомендації повинні базуватися на основі результатів та висновків проведеного дослідження. У загальному вигляді практичні рекомендації представляють собою формулювання сукупності, послідовності та змісту конкретних дій та заходів, що необхідно застосувати колективам або окремим фахівцям, керівництву чи окремим соціально- демографічним

групам, особистостями, що є одиницями вибіркової сукупності та включені у процес дослідження. Цей розділ подається за необхідності і загальний обсяг даного розділу для магістерської роботи – до 1 сторінки.

Список використаних джерел

Список використаних джерел – елемент бібліографічного апарату, котрий містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщуються після висновків чи практичних рекомендацій.

Список літератури складається на основі робочої картотеки і відображає обсяг роботи, яку виконав студент, аналізуючи літературні джерела, а також рівень його знань і вміння працювати з літературою. Складаючи список необхідно дотримуватися вимог державного стандарту. Всі використані джерела нумеруються і розташовуються з нового рядку в алфавітному порядку авторів та назв праць, спочатку видання українською потім – іноземними. Зразок оформлення списку використаних джерел подано у додатку Д.

Додатки

Для повноти сприйняття матеріалу магістерської роботи доцільно включати допоміжний матеріал (за необхідністю):

- проміжні математичні доведення, формули і розрахунки;
- таблиці допоміжних цифрових даних;
- протоколи і акти випробувань, впровадження, розрахунки економічного ефекту;
- анкети;
- ілюстрації допоміжного характеру (наприклад комплекси фізичних вправ).

Додатки необхідно позначати послідовно великими літерами української абетки, наприклад Додаток А, Додаток Б за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ъ. Усі додатки повинні мати порядкову нумерацію та назви, що відповідають їхньому змісту; за необхідності додаток може бути поділений на розділи й підрозділи, які нумеруються у межах кожного додатка. У цьому

разі перед кожним номером ставлять позначення додатку (літеру) і крапку. Наприклад: додаток А.2 – другий розділ додатку А.

Ілюстрації, таблиці та формули, розміщені в додатках, нумеруються у межах кожного додатка, наприклад: Рисунок Д.1.2.– другий рисунок першого розділу додатка Д.

Анотація

Анотація містить коротку інформацію про зміст Курсової роботи, загальний обсяг роботи, тема роботи, мета, основний зміст роботи та ключові слова (5–7 слів). Зміст анотації висвітлює основні аспекти курсової роботи. Анотація не включається до загального обсягу сторінок, та не прошивається до курсової роботи. Приклад оформлення анотації в додатку Е.

II. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ КУРСОВИХ РОБІТ

Курсову роботу першого (бакалаврського) рівня друкують на комп'ютері з використанням текстового редактора Word, шрифту Times New Roman, розміру 14 із міжрядковим інтервалом 1,5. Шрифт друку повинен бути чітким, чорного кольору. Текст розміщується на одній стороні аркуша білогопаперу формату А4 (210x297 мм). Поля повинні залишатися з чотирьох сторін друкарського аркуша: ліворуч – 3см; зверху і знизу – 2 см; праворуч – 1,5 см. Нумерація сторінок – праворуч зверху. Кожен новий розділ починається з нової сторінки; це правило стосується інших основних структурних частин роботи. Сторінки магістерських робіт з рисунками, таблицями повинні бути пронумеровані наскрізною нумерацією. Титульна сторінка роботи підписується магістрантом. Наукова робота повинна бути переплетена.

Обсяг курсової роботи – 30–40 сторінок машинопису. Текст основної частини роботи поділяють на розділи, підрозділи, пункти та підпункти.

Заголовки та нумерація структурних частин роботи

Заголовки структурних частин магістерської роботи: «ЗМІСТ», «ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами по центру симетрично до тексту. Заголовки структурних частин роботи прийнято нумерувати арабськими цифрами, крім вступу, висновків, практичних рекомендацій та списку літератури. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою. Заголовки пунктів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу

в розрядці підбір до тексту. В кінці заголовка, надрукованого в підбір до тексту, ставиться крапка.

Відстань між заголовками (за винятком заголовка пункту) та текстом повинні дорівнювати 3-4 інтервалам. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків, таблиць, формул подають арабськими цифрами.

Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ», після номера крапку не ставлять, потім із нового рядка велики літерами друкують заголовок розділу.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. В кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад, «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж порядку йде заголовок підрозділу.

Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапку. В кінці номера повинна стояти крапка, наприклад, «1.3.2» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім у тому ж рядку йде заголовок пункту. Підпункти нумерують у межах кожного пункту за такими ж правилами, як пункти.

До формулювань заголовків розділів і підрозділів магістерської роботи висувають такі основні вимоги: стислість, чіткість і синтаксична різноманітність у побудові речень, з переважно простих, поширених, послідовне та точне відображення внутрішньої логіки змісту роботи.

У курсовій роботі першого (бакалаврського) рівня необхідно прагнути дотримуватися прийнятої термінології, позначень, умовних скорочень і символів, вести виклад інформації слід від третьої особи. Не рекомендується вживати частих повторень слів чи словосполучень.

Ілюстрації

Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти тощо) і таблиці необхідно подавати безпосередньо після тексту, де вони згадуються вперше або на наступній сторінці. Ілюстрації й таблиці, розміщені на окремих сторінках роботи, включають до загальної нумерації сторінок\

Номер ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрації, поданих у додатках.

Номер ілюстрації повинен складатися з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка.

Наприклад: Рис.1.2. (другий рисунок першого розділу).

Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією.

Таблиці

Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) в межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка.

Наприклад: Таблиця 1.2 (друга таблиця першого розділу).

Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею і друкують симетрично до тексту. Заголовки граф повинні починатися з великих літер, підзаголовки – з маленьких, якщо вони складають одне речення із заголовком, і з великих, якщо вони є самостійними.

Під час переносу частини таблиці на інший аркуш (сторінку) слово «Таблиця» і номер її вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть слова

«Продовження табл.» і вказують номер таблиці.

Наприклад: Продовження табл. 1.2

Примітки до тексту і таблиць, в яких вказують довідкові й пояснювальні дані, нумерують послідовно в межах однієї сторінки. Якщо приміток на одному аркуші декілька, то після слова «Примітки» ставлять двокрапку.

Наприклад :

Примітки : ...

Якщо є одна примітка, то її не нумерують і після слова «Примітка» ставлять крапку.

Формули

Формули в науковій роботі (якщо їх більше однієї) нумерують у межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими ставлять крапку. Нумери формул пишуть біля правого поля аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках.

Наприклад : ... (3.1)

(перша формула третього розділу)

Пояснення значень символів і числових коефіцієнтів треба подавати безпосередньо під формулою в тій же послідовності, в якій вони подані у формулі. Значення кожного символу і числового коефіцієнта треба подавати з нового рядка. Перший рядок пояснення починають зі слова «де» без двокрапки.

Рівняння і формули треба виділяти з тексту вільними рядками. Вище і нижче кожної формули потрібно залишати не менше одного вільного рядка. Якщо рівняння не вміщується в

один рядок, його слід перенести після знака рівності (=) або після знаків плюс (+), мінус (-), множення (x) і ділення (:).

Посилання

Під час написання курсової роботи виконавець повинен давати посилання на джерела, матеріали або результати з яких подається інформація, або на ідеї і висновки яких розроблюються проблеми, завдання, питання, вивченню яких присвячено дослідження. Такі посилання дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей щодо цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися слід на останні видання публікацій. На більш ранні видання можна посилатися лише в тих випадках, коли в них наявний матеріал, який не включено до останнього видання.

Посилання в тексті роботи на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділених двома квадратними дужками.

Наприклад : « ...у працях [1-7]».

Відповідний опис у переліку посилань:

7. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту / В. М. Костюкевич // Здоров'є, спорт, реабілітація. – 2016. – № 4. – С. 32–38.

Джерела розміщують в алфавітному порядку прізвища першого автора або заголовків.

Посилання на ілюстрації магістерської роботи вказують порядковий номер ілюстрації, *наприклад*, «...на рис. 1.2».

Посилання на формули роботи вказують порядковим номером формули в дужках, *наприклад*, «...у формулі (2.1)».

III. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАПИСАННЯ КУРСОВОЇ РОБОТИ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ

Кожна курсова робота має свою специфіку, тому деталі завжди потрібно узгоджувати з науковим керівником. Раціонально організувати роботу над кваліфікаційною роботою, правильно розподілити час виконання, глибоко і своєчасно розробити обрану тему допоможе алгоритм написання роботи та індивідуальний план щодо виконання магістерської роботи.

Кваліфікаційну роботу бакалавра доцільно виконувати в наступній послідовності:

вибір теми → з'ясування об'єкта і предмета → визначення мети і завдання дослідження → виявлення і відбір літературних джерел з теми, її вивчення → складання попереднього змісту → написання вступу → виклад теорії, організації і методики дослідження → вивчення досвіду роботи, проведення експерименту чи соціологічного опитування → обробка отриманих результатів → виклад результатів власного дослідження → формування висновків і рекомендацій → оформлення списку джерел та додатків.

Наступним етапом здійснюється літературне й технічне оформлення роботи, її рецензування, підготовка до захисту та безпосередній захист.

Виконання наукової роботи організовується відповідно графіка, затвердженого кафедрою та деканатом.

Підготовчий етап роботи над кваліфікаційною роботою

Підготовчий етап починається з вибору теми роботи. Уся робота з організації вибору теми проводиться сумісно з науковим керівником і погоджується завідувачем випускаючої кафедри. Студент обирає тему, яка найповніше відповідає навчально-виробничим інтересам. Тематика курсових робіт затверджується на засіданні кафедри. У процесі написання роботи можливе коректування теми за узгодженням з науковим керівником, але не пізніше як за 2 місяці до захисту роботи.

При з'ясуванні об'єкта, предмета, необхідно зважати на системні логічні зв'язки, між ними і метою дослідження. Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом його досягнення.

Мета дослідження дозволяє визначити завдання дослідження, що включає наступні складові:

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

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

- обґрунтування необхідної системи заходів щодо вирішення даної проблеми;

- експериментальна перевірка запропонованої системи заходів щодо відповідності її критеріям оптимальності, тобто

досягнення максимально важливих у відповідних умовах результатів вирішення цієї проблеми при певних затратах часу і зусиль;

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

Виконання завдань дослідження неможливе без ознайомлення з основними літературними джерелами з теми магістерської роботи. Під час джерелознавчих пошуків необхідно з'ясувати стан вивченості обраної теми сучасною наукою, щоб не повторювати в роботі загальновідомих істин, конкретніше, точніше визначити напрям та основні розділи свого дослідження.

Бібліографіні виписки джерел краще всього робити на каталожних картках, щоб скласти з них робочу картотеку, яку з легкістю можна поповнювати новими матеріалами, групувати в будь-якому порядку залежно від мети або періоду роботи над дослідженням. У початковий період можна згрупувати в алфавітному порядку або за основними питаннями, що розкривають зміст теми магістерської роботи. Доцільно розділити картотеку за основними структурними частинами роботи і олівцем підписати вступ, розділ 1, висновки та ін. Картотека наповнюється картками відповідно до теми розділів, піврозділів, щоб своєчасно звернути увагу на недостатню кількість матеріалу з того чи іншого питання. Доцільно використовувати дублювання картоку різних розділах, підрозділах, якщо в статті або монографії розкрито комплекс питань з теми дослідження.

Складену з теми роботи картотеку необхідно дати на перегляд науковому керівнику, який порекомендує праці, якими необхідно доповнити чи виключити з картотеки. Після цього

студент ретельно вивчає джерела і переходить до наступного етапу роботи над дослідженням.

Аналітичний етап роботи над науковою роботою

Другий етап передбачає вивчення та конспектування літературних джерел з теми дослідження, починаючи з праць, де проблема відображається в цілому, переходячи до вузких досліджень. Конспектуючи матеріал, необхідно постійно пам'ятати тему магістерської роботи, щоб виписувати лише те, що має відношення до обраної теми.

Готуючись до викладення тексту наукової роботи необхідно систематизувати матеріал таким чином, щоб кожний розділ висвітлював самостійне питання, а підрозділ – окрему частину цього питання. У кінці кожного розділу необхідно зробити резюме (крім розділу щодо методики та організації дослідження), на основі яких формулюють висновки до всієї роботи в цілому.

У повній мірі дослідити проблему та вирішити завдання дослідження студент може через оволодіння основними методами дослідження: спостереженням, експериментом, соціологічним опитуванням (бесідою, анкетуванням, інтерв'ю), математичними методами обробки кількісних даних, методом порівняльного та кореляційного аналізу та ін.

Широке використання відомих у науці методів накопичення, вивчення, систематизація фактів та практичного досвіду в цілому дасть змогу виконати основне завдання дослідження: поєднати різні роз'єднані знання в цілісну систему, вивести певні закономірності, визначити подальші тенденції розвитку теорії і практики відповідної сфери фізкультурного руху.

Заключний етап роботи над кваліфікаційною роботою

Заключний етап передбачає написання студентом вступу та висновків до курсової роботи, оформлення списку літератури та додатків, редагування тексту, його доопрацювання з урахуванням зауважень наукового керівника, підготовка роботи до захисту.

Вступ доцільно писати після того, як написана основна частина магістерської роботи, а логічним завершенням її написання є висновки.

У практичних рекомендаціях необхідно викласти конкретні рекомендації щодо усунення виявлених під час дослідження проблем та недоліків або вказати можливі шляхи покращення сучасного стану окремих питань підготовки спортсменів.

Список використаної літератури подають з дотриманням вимог державного стандарту.

Під час оцінки роботи комісія звертає увагу передусім на змістовний аспект викладу матеріалу (логічність і послідовність, повнота і репрезентативність, тобто широта використання наукових джерел, загальна грамотність та відповідність стандартам і прийнятим правилам), а також на зовнішнє оформлення роботи.

Студент має підготувати заздалегідь чернетку курсової роботи і подати її керівникові. Вважається нормою, коли курсова робота переробляється кілька разів, тому необхідно врахувати цей факт для дотримання термінів щодо етапів підготовки та захисту курсової роботи.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри

_____ (підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 20__ р.

КУРСОВА РОБОТА

зі спеціальності _____ 017 Фізична культура і спорт _____,
(код та назва)

освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт _____
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: _____

Здобувачки групи СПм 201
(шифр групи)

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

Курсова робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ (підпис)

_____ (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Керівник: _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

С.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	
ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ БАР'ЄРНОГО БІГУ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	
1.1.Технічна характеристика бар'єрного бігу на різних дистанціях.....	
1.2. Специфіка спортивного відбору бар'єристів на початковому етапі підготовки.....	
1.3. Методики навчання технічних прийомів бар'єристів.. Висновки до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	
2.1. Методи дослідження.....	
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	
2.1.2. Педагогічні спостереження.....	
2.1.3. Педагогічне тестування.....	
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	
2.1.6. Методи математичної статистики.....	
2.2. Організація дослідження.....	
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ТА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БІГУ З БАРСРАМИ.....	
3.1. Засоби та методи тренувального процесу юних бар'єристів.....	
3.2. Удосконалення техніки бар'єрного бігу на етапі початкової базової підготовки.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТФ	– аденозинтрифосфат
ДЮСШ	– дитяча юнацька спортивна школа
ЗЦМТ	– загальний центр маси тіла
ЗФП	– загальна фізична підготовка
СДЮШОР	– спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
СБВ	– спеціально-бігові вправи
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Спорт виконує цілу низку завдань, які суспільство ставить перед ним. Одним з яких є досягнення найвищих результатів, і демонстрація цілого спектру якостей спортсмена на спортивних змаганнях.

Бар'єрний біг належить до технічно складних, але дуже видовищних видів легкої атлетики. В змаганнях із бар'єрного бігу перемагає добре підготовлений спортсмен, який краще за інших володіє технікою атаки бар'єра та ритмом бігу по дистанції (О. А. Ледовська, 2008; Д. І. Льопа, С. І. Караулова, Л. І. Клочко, 2008; Р. М. Валіулін, А. І. Невмивака, 2019; Р. Gardiner, 2005).

Так склалося, що з певних причин у сьогоденні, в нашій країні, обмаль спортсменів які б показували високі результати, в найбільш видовищній дисципліні легкої атлетики – бар'єрному бігу, очевидно, що ця проблема існує, як у юнацькому так і на етапі дорослого спорту. Такий наслідок може бути з багатьох причин, але перш за все можна виділити недосконалу систему підготовки юних бар'єристів, де найбільші проблемивбачаються в системі технічної та фізичної підготовки.

Фахівці, які вивчали і досліджували питання з бігу на короткі дистанції, у тому числі і бігу з бар'єрами, відводили провідне місце ритмічній структурі змагальної вправи у формуванні раціональної техніки, тобто така структура для початківці повинна бути еталоном, орієнтованим на побудову системи раціональних рухів за допомогою спеціально-бігових вправ, а для кваліфікованих спортсменів вона відіграє роль технічної майстерності [5; 11; 35; 55; 59]. Тому для юних спортсменів, які спеціалізуються в бар'єрному бігу особливо важливим є побудова раціональної структури техніки, якої необхідно дотримуватися у тренувальному та змагальному процесі.

До основних специфічних особливостей методики вдосконалення технічної майстерності бігунів-бар'єристів

можна віднести: 1) відповідність засобів, що застосовуються під час локального й регіонального розвитку м'язів, основній вправі за кінематичними і динамічними характеристиками; 2) відповідність особливостей режимів роботи м'язів, що застосовуються у вдосконаленні техніки рухових дій; 3) раціональне співвідношення обсягів виконання основних, спеціальних і спеціально-допоміжних вправ (В. В. Гамалій 2004; Л. М. Столяр, 2005; І. А. Анпілогов, Е. П. Врублевський, 2011; Г. Н. Германов, 2017; В. С. Кайдалін, І. А. Єременко, М. С. Лобко 2017).

Останніми роками у спортивній практиці накопичено великий позитивний досвід удосконалення техніки бар'єрного бігу [28; 42; 46; 47; 48]. Однак динаміка зростання сучасної спортивної майстерності вимагає знаходження нових, ще більш ефективних, шляхів підвищення рівня технічної підготовки, у тому числі рівня розвитку спеціальних рухових якостей.

Тому, назріла необхідність подальшого вдосконалення традиційної системи застосування засобів і методів технічної підготовки, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів у бігу з бар'єрами, що і постає актуальним пошуком у даному напрямку.

Мета дослідження – науково обґрунтувати методику вдосконалення технічної підготовки юних легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу з бар'єрами за допомогою використання засобів спеціально-бігових вправ.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнити та охарактеризувати особливості навчання техніки бар'єрного бігу на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити зміст засобів і методів спеціально-бігових вправ, для застосування їх у підготовці юних бар'єристів.

3. Розробити методику вдосконалення технічних дій бігунів, які спеціалізуються в бігу з бар'єрами та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – формування техніки бар'єрного бігу юних спортсменів за допомогою спеціально-бігових вправ.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної обробки.

Загальні відомості про структуру й обсяг роботи. Текст курсової роботи викладений на 30-40 сторінках комп'ютерного набору і складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків У роботі використано 30 літературних джерел та представлено 5 таблиць і 6 рисунків.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асаулюк І. О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування / зб. наук. праць. – Вінниця, 2016. – С. 114–116.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014. – 624 с.
3. Присяжнюк Д. С. Засоби навчання в легкій атлетиці : навч. посібн. / Д. С. Присяжнюк, Л. Г. Євсєєв, Т. М. Дідик. – Вінниця : ВДПУ, 2011. – 149.
4. Турлюк В. Побудова тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок у річному циклі підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця, 2017. Вип. 3. (22). – С. 452–457.
5. Anderson O. Running Science / O. Anderson. – Australia-New Zealand : Human Kinetics, 2013. – 608 p.
6. Hollings S. C. The Transition from Elite Junior Track and Field Athlete to Successful Senior Athlete: why Some Do, why Others Don't / S. C. Hollings, C. J. Mallet, P. A. Hume // International Journal of Sports Science & Coaching. – Vol. 9, № 3. – 2014. – P. 457–471.

АНОТАЦІЇ

Антонов С. В. Формування техніки бар'єрного бігу юних спортсменів за допомогою спеціально-бігових вправ // Курсова робота/ за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2023. – 40 с.

Науково обґрунтовано та розроблено методику вдосконалення технічної підготовки юних бігунів, які спеціалізуються в бігу з бар'єрами, що містить комплекси спеціально-бігових вправ, та їх розподіл у варіантах мікроциклів підготовки, також комплекси фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей. Доповнено дані щодо показників технічної підготовки юних легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу.

Практичне значення роботи полягає в комплексному використанні засобів спеціально-бігових вправ у тренувальному процесі юних бар'єристів, що дає можливість підвищити рівень техніки бар'єрного бігу та вдосконалювати як швидкісні, силові, координаційні якості так і витривалість і гнучкість у суглобах на етапі початкової базової підготовки.

Ключові слова: бар'єрний біг; спеціально-бігові вправи, рухові якості, технічні дії, попередня базова підготовка.