МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

О. А. Мерзлікіна, Л. П. Сущенко, Є. Ю. Качур

Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних (магістерських) робіт здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт



Київ 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту
Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

О. А. Мерзлікіна, Л. П. Сущенко, Є. Ю. Качур

Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних (магістерських) робіт здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт

Київ 2025

УДК 378.22:001.891]:[796:615.825](072)

Рецензенти:

Василь БЕРЕЗОВСЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Юрій ДУТЧАК, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.

Затверджено Вченою радою факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №1 від 15.11.2025 року).

Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних (магістерських) робіт здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт. Запоріжжя : Крокус, 2025. 66 с.

Укладачами методичних рекомендацій до написання кваліфікаційних (магістерських) робіт здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт є О.А. Мерзлікіна, доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка; Л.П. Сущенко, завідувачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, докторка педагогічних наук, професорка; Є.Ю. Качур, доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат медичних наук, доцент. Рекомендовано здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться написанням наукових праць у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері адаптивного спорту.

УДК 378.22:001.891]:[796:615.825](072)
©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025
© Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю., 2025

ВСТУП

Атестація здобувачів вищої освіти, які навчаються на освітньо-професійній програмі «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт, здійснюється у формі атестаційного екзамену та публічного захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи та завершується видачою документу встановленого зразка про присудження їм ступеня магістра і присвоєнням освітньої кваліфікації: Магістр фізичної культури і спорту.

Вчені Н. М. Дем'яненко та І. М. Кравченко акцентують увагу на тому, що «магістерська робота – індивідуальне завдання науково-дослідницького характеру, що виконується студентом на завершальному етапі фахової підготовки і є однією з форм виявлення теоретичних і практичних знань, вміння їх застосовувати у розв'язанні конкретних наукових та виробничих завдань; кваліфікаційна праця, яка готується з метою публічного захисту і отримання освітнього ступеня магістра; самостійне наукове дослідження експериментального, історико-педагогічного чи порівняльного характеру» [5, с. 6]. Нам імпонує це визначення поняття «магістерська робота».

Кваліфікаційна (магістерська) робота є завершеною науковою працею аналітичного та дослідницького характеру, в якій здобувач вищої освіти обґрунтовує, узагальнює, порівнює та вирішує наукові питання у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері адаптивного спорту.

Важливою вимогою до магістерської роботи є вміння використовувати обчислювальну техніку та працювати на персональному комп'ютері.

1. Підготовча робота до написання кваліфікаційної (магістерської) роботи

Написання кваліфікаційної (магістерської) роботи майбутнього магістра фізичної культури і спорту починається з вибору теми.

Тема дослідження має чітко віддзеркалювати проблему дослідження і бути лаконічною. Згідно вимог, назва наукової роботи повинна містити не більше 10–12 слів. При цьому тема повинна відображати об'єкт, предмет і мету дослідження.

Після вибору теми магістрант фізичної культури і спорту одержує настановчу консультацію від керівника, з яким вони разом складають календарний план до написання кваліфікаційної (магістерської) роботи, який визначає послідовність і терміни виконання окремих етапів роботи. Дослідження виконують у кілька етапів:

Перший етап передбачає постановку проблеми, визначення мети, завдань, предмета та об'єкта дослідження та уточнення головних понять; визначення емпіричних об'єктів дослідження (вибірка), розробку методики конкретного

дослідження.

Другий етап включає випробування методики, її вдосконалення, перевірку надійності методик, збір первинної інформації, що супроводжується контролем надійності та вірогідності одержаних результатів, якісну та кількісну обробку зібраних результатів.

Третій етап – інтерпретація та пояснення результатів, формулювання висновків, складання доповіді та підготовка до захисту.

Календарний план роботи дисциплінує магістранта фізичної культури і спорту, лімітуючи час на виконання окремих етапів, тому практика підтверджує доцільність складання такого плану.

2. Складові кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту

Магістерська робота повинна містити:

- Титульний аркуш;
- **ЗМІСТ** (1-2 сторінки);
- **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ** (за необхідності);
- **ВСТУП** (2-3 сторінки);
- **РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ** (за результатами опрацювання літературних джерел) (20-25 сторінок);
- **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ** (3-8 сторінок);
- **РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГРУНТУВАННЯ** (20-30 сторінок);
- **ВИСНОВКИ** (2-3 сторінки);
- **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ** (1,5-2 сторінки);
- **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** (60-90 джерел);
- **ДОДАТКИ** (за необхідності).

Загальний обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи повинен складати 60-80 сторінок друкованого тексту. Усі сторінки наукової роботи нумеруються на загальних підставах.

Кваліфікаційну (магістерську) роботу друкують на комп'ютері з використанням текстового редактора Word розмір шрифту 14 із міжрядковим інтервалом 1,5. Мінімальна висота шрифту – 1,8 мм. Можна також використати папір форматів у межах від 203х288 до 210х297 мм і подати таблиці та ілюстрації на аркушах формату А3.

Поля у тексті кваліфікаційної (магістерської) роботи магістрант фізичної культури і спорту таких розмірів: ліве – не менше 30 мм, праве – не менше 10 мм, верхнє і нижнє – не менше 20 мм. Шрифт друку повинен бути чітким.

Текст основної частини кваліфікаційної (магістерської) роботи поділяють

на розділи, підрозділи, пункти та підпункти.

Заголовки структурних частин кваліфікаційної (магістерської) роботи:

«ЗМІСТ», «ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до тексту.

Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою.

Відстань між заголовком (за винятком заголовка пункту) та текстом повинна дорівнювати 3–4 інтервалам.

Кожен розділ магістерської роботи треба починати з нової сторінки.

Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків, таблиць та формул подають арабськими цифрами без значка №.

Першою сторінкою кваліфікаційної (магістерської) роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок роботи. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Зміст, перелік умовних позначень, вступ, висновки, список використаних джерел не нумерують. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ», після номера крапку не ставлять, потім із нового рядка 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 розділ 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 пункт.

Перед тим, як віддрукувати кінцевий варіант кваліфікаційної (магістерської) роботи, вона детально перевіряється магістрантом фізичної культури і спорту і керівником. З урахуванням зауважень автор кваліфікаційної (магістерської) роботи вносить необхідні зміни, доповнення і корективи. Уточняються назви розділів і підрозділів, таблиць, рисунків, послідовність розташування матеріалу, цифрові дані, чіткість висновків і рекомендацій.

Текст кваліфікаційної (магістерської) роботи повинен бути поділений на ті розділи і підрозділи, які вказані у змісті. Кожен розділ роботи починається з нової сторінки. Між підзаголовками розділів і наступним текстом потрібно

зберігати відстань не менше як 10 мм або 3 інтервали (комп'ютерний варіант).

У науковій роботі не можна вживати мовні звороти від першої особи: «Я спостерігав», «На мою думку», «Мені здається». Потрібно – «Ми отримали» тощо. Найкраще висловлювати свою думку так: «Вивчення передового досвіду свідчить, що... « або: «На основі аналізу можна стверджувати, що...» .

Усі сторінки остаточно оформленої і перевіреної кваліфікаційної (магістерської) роботи нумерують за порядком. Першою сторінкою вважається титульний лист, але цифра 1 на ньому не ставиться. Робота переплітається або зшивається у спеціальну папку.

Експериментальна перевірка основних положень кваліфікаційної (магістерської) роботи положень вимагає від здобувача вищої освіти творчого підходу, вияву самостійності та ініціативності, спілкування з фахівцями, вивчення та узагальнення їхнього досвіду, вміння підготувати, провести та проаналізувати педагогічний експеримент.

ЗМІСТ подається на початку кваліфікаційної (магістерської) роботи і містить найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів та пунктів (якщо вони мають заголовок) (додаток А).

3. Вступ до кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту

ВСТУП складається з чіткого і короткого обґрунтування вибраної теми, визначення її актуальності, формулювання мети, завдань, об'єкта, предмета, наукової новизни і практичного значення дослідження. Оскільки вступ повинен сформувати загальне враження від виконаної роботи, тому варто на заключному етапі роботи, коли очевидними є її результати, повернутися до кінцевого редагування змісту. Вступ пишуть на 2-3 сторінки, за необхідності максимальний обсяг цієї частини роботи буде збільшено до 5 сторінок друкованого тексту.

Структурні компоненти вступу подані в рекомендованій послідовності (кожен з цих пунктів слід розпочинати з абзацу, назву пункту потрібно виділяти жирним шрифтом) (додаток Б).

Актуальність теми

Актуальність дослідження визначає вибір проблеми. При її висвітленні потрібно:

- ✓ показати зв'язок наукової проблематики роботи з основними тенденціями розвитку адаптивного спорту та її соціальне значення;
- ✓ обґрунтувати важливість вивчення цієї проблеми для практики адаптивного спорту та довести, що її розв'язання необхідне;
- ✓ висвітлити роботу вчених, які зробили значний внесок у вирішення

проблеми, пов'язаної з різними аспектами адаптивного спорту.

Наприклад: **Актуальність теми.** Починаючи із 2014 року, Україна невпинно бореться за свою незалежність, територіальну цілісність та свободу, і все це є можливим виключно завдяки невтомній відданості українських військових, які безперервно захищають нашу Батьківщину. В умовах повномасштабної війни, розв'язаної рф, кількість людей із ампутаціями зростає щодня. Українські воїни потребують якісної медичної допомоги, реабілітації та протезування. Це складний і багатоетапний процес, який потребує залучення лікарів, фахівців із реабілітації та протезистів [49].

Статистичних даних щодо частоти та кількості ампутацій нижніх кінцівок внаслідок бойової травми в періоді з лютого 2022-го року немає у вільному доступі. Але опираючись на дослідження київської благодійної організації Houp Foundation, кількість серйозних поранень, спричинених війною, становить 200 000 [26, с. 23]. За даними фонду, близько 10% важких поранень зазвичай вимагають ампутації кінцівок [43].

С.О. Гур'єв, зазначає, що лікування на практиці реалізується завданнями протезування і навчанням користування протезом [13, с. 34]. В той же час спостереження А.Г. Краснояружського показує, що ефективна реабілітація цього контингенту залежить не лише від якості протезування, але значною мірою забезпечується рівнем адаптації основних систем життєдіяльності організму військовослужбовців [23, с. 43]. Важливо зазначити, що своєчасна та якісна фізкультурно-спортивна реабілітація впливає не лише на фізичний стан людини, але і на її психологічне та емоційне благополуччя.

Дослідження Р.О. Баннікової показали, що «втрата м'язових енергоресурсів» в результаті ампутації, порушення систем гемодинаміки і обміну, загальне зниження рухової активності потребують адекватної корекції або адаптації до нових умов пересування на протезі [4, с. 137]. Про необхідність комплексного підходу до проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації

пацієнтів після ампутацій свідчить поява концепції «посляампутацйної хвороби», яка характеризує сукупність компенсаторних і патологічних змін в організмі людини після ампутації як особливий і тривалий стан, що вимагає активних заходів медико-соціальної профілактики і реабілітації.

Сучасні уявлення про механізми дії фізичних вправ на процеси компенсації розладів функціональних систем організму дозволяють розглядати останні як важливий чинник відновлення.

Проблема реабілітації військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок висвітлювалася у спеціалізованій літературі протягом багатьох десятиліть. Це були дослідження вітчизняних авторів: С.Н. Бондаренко [4], О.С. Герасименко [9], С.О. Гур'єва [12, 13], О.С. Іванова [13], А.Ю. Кіх [20], А.Г. Краснояружського [23], А.П. Лябах [44], О.К. Ніканорова [32], М.В. Пасенка [35], А.А. Пілашевич [36], А.В. Рожкова [38] та ін.

Питання, пов'язані з адаптивним спортом військовослужбовців, розглядали також зарубіжні вчені: J. Davies [57], W. Erdman [58], L .Friedman [59], A. Libak [63], I.Major [65], B.J. Manning [66], H. Pemot [73], I.E. Tsema [78], E. Shi [76] та ін.

Викладене вище дозволяє вважати, що розробка і обґрунтування методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі є своєчасним і актуальним дослідженням.

Мета і завдання дослідження

Мета дослідження пов'язана з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхом його досягнення. Мета дослідження визначає головний напрямок вирішення проблеми.

Наприклад: **Мета дослідження** полягає у розробці та експериментальній перевірці ефективності методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Мета досягається через вирішення поставлених завдань дослідження.

Наприклад: **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

2. Визначити особливості функціонального стану опорно-рухового апарату військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок.

3. Розробити методику адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

4. Експериментально перевірити та оцінити ефективність застосування методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Об’єкт і предмет дослідження

Об’єкт дослідження – це процес або явище, що породжують проблемну ситуацію і обрані для вивчення.

Наприклад: **Об’єкт дослідження** – адаптивний спорт для військовослужбовців.

Предмет дослідження – це теоретичне відтворення об’єктивної дійсності, тих суттєвих зв’язків і відношень, які підлягають безпосередньому вивченню в роботі; предмет є головними, визначальними для конкретного дослідження.

Наприклад: **Предмет дослідження** – засоби, методи і форми адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Методи дослідження

Магістрант фізичної культури і спорту подає перелік використаних методів дослідження для досягнення сформульованої в роботі меті дослідження. Перераховувати їх потрібно коротко визначаючи, що саме досліджувалося тим чи іншим методом дослідження.

Наприклад: **Методи дослідження:** теоретичні: аналіз літератури з фізичної культури і спорту, літератури з адаптивного спорту, медичної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, вивчення досвіду провідних фахівців – з метою встановлення стану розробленості проблеми адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі; абстрагування і конкретизація – для розроблення методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі; соціологічні методи дослідження (вивчення історій хвороби, опитування); медико-біологічні методи; педагогічні методи (педагогічне спостереження; педагогічний експеримент); методи статистики.

Наукова новизна дослідження одержаних результатів

Наукова новизна дослідження може зумовлюватися кількома чинниками: у магістерській роботі уточняються окремі поняття з огляду на нові наукові дані, пропонується новий підхід у дослідженні якогось явища, тобто розглядається істотно нова методика, ставляться завдання, які не могли з'ясувати попередники тощо. Необхідно показати відмінність одержаних результатів від відомих раніше, описати ступінь новизни.

Наприклад: **Наукова новизна одержаних результатів:**

- *розроблено й обґрунтовано* методику адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі із застосуванням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, масажу, дозованої ходьби на протезі, постізометричної релаксації, занять з використанням тренажерних пристроїв;
- *розширено* теоретичні уявлення про вплив засобів адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі;
- *доповнено* існуючі методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Практичне значення одержаних результатів

До практичних результатів дослідження належить розробка практичних рекомендацій, які спрямовані на застосування засобів адаптивного спорту.

Наприклад: **Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці практичних рекомендацій щодо застосування засобів адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Апробація результатів дослідження

Магістранту фізичної культури і спорту слід спрямувати свої зусилля на участь в науково-практичних конференціях студентів та участь у різних видах заходів наукового співтовариства. Публікації здобувача вищої освіти в вигляді тез доповідей на науково-практичних конференціях також є апробацією результатів досліджень.

Наприклад: **Апробація результатів дослідження.** За результатами досліджень опубліковано наукові тези на тему: «Особливості застосування засобів з адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі» у збірнику «Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник студентських наукових тез».

Структура та обсяг роботи

У цьому пункті необхідно подати перелік структурних елементів магістерської роботи, обґрунтувати послідовність їх викладу, вказати обсяг роботи, обсяг тексту та списку використаних джерел.

Наприклад: **Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку використаних джерел. Робота викладена на 78 сторінках тексту, ілюстрована 10 таблицями та 8 рисунками, бібліографічний покажчик вміщує 77 джерел.

РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ

У першому розділі кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту викладаються результати теоретичного аналізу проблеми дослідження. Цей розділ за структурою повинен мати кілька підрозділів. Тому всі літературні джерела, які аналізуються, повинні бути об'єднані за напрямками. В такому випадку «Стан питання» буде складатися з кількох підрозділів і за структурою матиме наступний вигляд.

Наприклад:

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ

1. Особливості адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі: визначення основних понять.
2. Характеристика функціональних порушень, що виникають внаслідок ампутації нижніх кінцівок у військовослужбовців.
3. Сучасні підходи до адаптивного спорту військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Така структура дає можливість класифікувати підбір літературних джерел, більш цілеспрямовано робити їх підбір, робити ускладнений аналіз і розділ закінчувати коротким висновком (резюме), в якому узагальнюють основні положення, на яких автор хотів би наголосити.

Розділ 1 за обсягом магістерської роботи має складати від 20 до 25 сторінок друкованого тексту.

Радимо Вам спрямувати свої зусилля на ґрунтовне ознайомлення питання, пов'язаного з цитуванням, у такому навчально-методичному видання, як: Дем'яненко Н. М., Кравченко І. М. Методичні рекомендації до написання і оформлення магістерських робіт. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 113 с. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28937.

Кожний абзац аналізу літератури повинен закінчуватися посиланням на літературне джерело, яке може бути оформлене у вигляді дужок з цифрою, яка є порядковим номером джерела у списку літератури і номером сторінки.

1) Текст повинен починатися з ініціалів і прізвища вченого, текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в тій граматичній формі, в якій він поданий у джерелі, із збереженням особливостей авторського написання.

Наприклад: Б.В. Дорошенко вважає, що цей період характеризується стиханням запаленого процесу, незначною контрактурою колінного суглобу, гіпотрофією м'язів стегна, порушенням ходьби [3, с. 46].

2) Коли магістрант користується думкою вченого, він повинен вказати ініціали і прізвище науковця, цитату і в кінці у дужках поставити номер джерела, який стоїть у бібліографічному списку використаних джерел навпроти прізвища цього науковця, та вказати номер конкретної сторінки, де міститься цитата.

Наприклад: На думку Б.В. Завального, «спеціальні вправи допомагають долати больовий синдром і здійснювати профілактику контрактур» [4, с. 98].

3) У тексті кваліфікаційної (магістерської) роботи повинні бути посилання на вчених, в яких прізвище та ім'я автора пишеться англійською мовою.

Наприклад: W. Anthony вказує на vastus medialis чотириголовий м'яз стегна як на головний стабілізатор колінного суглобу [42, с. 163].

O. Sallidan вважає, що зіставлення результатів дослідження функціональних і метаболічних процесів у спортсменів до і після корекції ВВС дозволяє вважати, що є пряма залежність їх динаміки від тяжкості клінічного перебігу вади [62, с. 105].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

Другий розділ кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту складається з двох підпунктів:

1. Методи досліджень.
2. Організація досліджень.

Кожний метод дослідження, який використовується у роботі, має бути докладно описаний. Якщо у дослідженні була використана апаратура, то необхідно вказати паспортні дані кожного з апаратів, а також методика їх використання.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Відповідно до обраної теми дослідження потрібно вивчити праці

вітчизняних і зарубіжних учених.

Наприклад: Відповідно до обраної теми дослідження вивчалися праці вітчизняних і зарубіжних учених. Опрацьовано фонди наступних бібліотек: Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Національного університету фізичного виховання і спорту України, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, а також матеріали інтернет-ресурсів.

Наприклад: Опрацьовано фонди наступних бібліотек: Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Національного університету фізичної культури і спорту України, Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Національної наукової медичної бібліотеки України, Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського; проведено пошук в базах даних: PubMed, Google Scholar і Cochrane Library; вивчалися: оглядові публікації, результати експериментальних і ретроспективних досліджень; матеріали інших інтернет-ресурсів.

Методи, методики та технології:

аналіз і синтез; аналогія та моделювання; абстрагування і конкретизація; системний аналіз; методи експертної оцінки, опитування, педагогічні, психологічні та медико-біологічні методи аналізу рухової активності осіб, які займаються фізичною культурою; методи моделювання та прогнозування у сфері фізичної культури і спорту; методи статистичного аналізу даних; педагогічні технології програмування занять.

У навчальному посібнику «Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті», авторами якого є Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак і Ю. В. Петришин, вказується, що аналіз (від грець. «analysis» – розкладання) і синтез (від грець. «synthesis» – з'єднання, складання) у найбільш загальному вигляді єдині, але протилежні й водночас взаємозумовлені процеси пізнання [14, с. 54-55].

При цьому аналіз – це метод пізнання, що дозволяє розкласти предмет дослідження на компоненти. Синтез – метод пізнання, що дозволяє з'єднати

окремі компоненти (частини, складові) в єдине ціле. Аналіз передбачає уявне чи реальне розкладання цілого на складові для їх подальшого вивчення як частин єдиного цілого. Під час аналізу накопичуються відомості про окремі властивості, характеристики, частини й елементи предмету, що досліджується. Під час синтезу відбувається об'єднання одержаних в процесі аналізу складових у єдине ціле. Саме тому ці два методи дослідження, зазвичай подають разом, тобто як «аналіз і синтез».

Поняття аналогія (гр., analogia – відповідність), у більш широкому значенні, вживається як подібність, відповідність, подоба предметів й явищ. Пізнавальне значення аналогії обумовлюється тим, що вона виступає одним з активних методів дослідження переважно на початковому етапі процесу пізнання.

Вчені А.І. Грабченко, В.О. Федорович і Я.М. Гаращенко у навчальному посібнику «Методи наукових досліджень» вказують, що «пізнавальне значення аналогії обумовлюється тим, що вона виступає одним з активних методів дослідження переважно на початковому етапі процесу пізнання. Першим кроком у висновках за аналогією є порівняння. Воно дозволяє при порівнянні предметів виявити характер спільності і розходження між ними» [4, с. 26].

Висновки, зроблені за аналогією, носять імовірнісний характер. Імовірне знання має численні градації, починаючи від малоймовірних, ненадійних знань і кінчаючи рівнем, що межує із достовірними знаннями.

Моделювання – особливий і досить універсальний метод наукового пізнання, що припускає вивчення об'єкта (оригіналу) шляхом створення й дослідження його копії (моделі), що заміщає оригінал з певних сторін, що цікавлять дослідника. Моделювання – це метод створення й дослідження моделі.

Моделювання, як універсальний метод пізнання використовується у сучасних дослідженнях і дозволяє вивчати та глибоко розуміти частини, з яких складається предмет дослідження, а також взаємозв'язки та стосунки, які між ними виникають. Метод моделювання, на думку С.У. Гончаренко, забезпечує вибір оптимальних способів вирішення проблеми, передає динаміку розвитку визначених властивостей, передбачає зміну способів педагогічного впливу відповідно до зміни об'єкта навчання, дає змогу аналізувати не лише перебіг навчально-виховного процесу, його розвиток, а й умови, у яких він відбувається [3, с. 490].

У теорії та практиці спорту моделі виконують різні функції:

1. Моделі використовуються як замінник об'єкта для того, щоб дослідження на моделі дозволили отримати нові відомості про сам об'єкт.

2. Моделі застосовуються для узагальнення емпіричного знання, осягнення закономірних зв'язків різноманітних процесів і явищ у сфері спорту.

3. Моделі впливають на переклад експериментально проведених наукових робіт у практичну сферу спорту.

Абстрагування (від лат. abstractio – віддалення) – метод наукового

пізнання, що полягає в мисленому виділенні суттєвих, найістотніших рис, відношень, сторін предмета. За його допомогою формується ідеальний образ реальності. Наукова абстракція підпорядкована певним вимогам: по-перше, треба знати, від чого ми абстрагуємось; по-друге, визначити, до якої межі можна коректно абстрагуватися; по-третє, треба мати на увазі, що інтервал абстрагування, в якому створюється ідеальний об'єкт для теорії, залежить лише від об'єктивних умов. Є певна різниця між поняттями «абстрагування» і «абстракція»: перше з них відображає процес, а друге – наслідок абстрагування. Процес абстрагування є складним, двоступеневим: спочатку відокремлюються суттєве від несуттєвого, загальне від одиничного, важливе від неважливого, а потім установлюється незалежність або слабка залежність об'єкта пізнання від певних факторів для того, щоб відвернутися від них. Операція абстрагування застосовується як до реальних, так і до абстрактних об'єктів, котрі раніше вже досягли певного ступеня абстракції. При абстрагуванні абстрактних об'єктів ступінь їхньої абстракції підвищується.

Конкретизація – логічна форма, протилежна абстракції. Це розумовий процес перетворення предмета з виокремлених раніше абстракцій. Під час конкретизації поняття збагачуються новими ознаками, тому що вона спрямована на висвітлення розвитку предмета як цілісної системи. Конкретним тут називають єдність різноманітного, поєднання багатьох ознак, якостей предмета. Абстрактним, навпаки, називають однобічну, ізольовану від інших моментів ознаку предмета.

Основними принципами системного аналізу є:

- підхід до досліджуваної проблеми як до цілого і уявлення, що випливають звідси, про середовище системи і її елементів;

- поняття «система» конкретизується через поняття «зв'язки»; серед різних типів зав'язків особливе місце займають системоутворювальні зв'язки;

- стійкі зв'язки утворюють структуру системи, тобто забезпечують її впорядкованість; спрямованість цієї впорядкованості характеризує організацію системи;

- структура, у свою чергу, може характеризуватися як по горизонталі (зв'язки між однотипними компонентами системи), так і по вертикалі; вертикальна структура припускає виділення різних рівнів системи і наявність ієрархії цих рівнів.

Методи експертних оцінок – це спосіб прогнозування та оцінки майбутніх результатів дій на основі прогнозів фахівців. При застосуванні методу експертних оцінок проводиться опитування спеціальної групи експертів (5–7 осіб) з метою визначення певних змінних величин, необхідних для оцінки досліджуваного питання. До складу експертів слід включати людей з різними типами мислення – образне і словесно-логічне, що сприяє успішному розв'язанню проблеми.

Необхідною умовою ефективного застосування методів експертної оцінки

є достатня обізнаність експерта з досліджуваної проблеми, високий рівень ерудиції, здатність його давати чіткі вичерпні відповіді, до того ж експромтом. Крім того, експерт не повинен бути зацікавленим в тому чи іншому варіанті вирішення поставленої перед ним проблеми.

Експерти підбираються за ознакою їх формального професійного статусу – посади, наукового ступеня, стажу роботи та ін. Такий підбір сприяє тому, що в число експертів потрапляють високопрофесійні, з великим практичним досвідом у даній галузі спеціалісти.

Отже, методи експертної оцінки вимагають ретельної підготовки експертів, робота яких містить: 1) чітке визначення мети і завдань, а в деяких випадках об'єднання та систематизація висновків; 2) набір достатньо компетентних незалежних експертів; 3) обговорення питання в групі експертів чи виключення безпосереднього спілкування між ними; 4) надання учасникам експертизи на кожному наступному етапі результатів і висновків попереднього етапу. Це дає змогу зробити певні висновки, які поділяють більшість експертів; 5) вибір оптимально підходящих методів обробки висновків експертів; 6) точне формулювання підсумкових висновків в експертній роботі.

Метод експертних оцінок – це фактично метод прогнозування, основоположним критерієм якого є досягнення згоди серед усіх членів експертної групи.

Методи моделювання та прогнозування у сфері фізичної культури і спорту, зокрема моделювання в спорті – як метод дослідження ґрунтовно досліджували О. Шинкарук, О.В. Борисова та В.І. Воронова. Вчені зазначають, що

1. У теорії та практиці спорту моделювання широко поширилося як науково-практичний метод.
2. У процесі підготовки спортсменів використовуються найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп: моделі змагальної діяльності, підготовленості, морфофункціональних особливостей і моделі структурних утворень.
3. На основі першої групи розроблена базова модель спортсмена високої кваліфікації, а з урахуванням моделей другої групи визначено шляхи побудови тренувального процесу на основі модельно-цільового підходу.
4. У тренувальній і змагальній діяльності спортсменів використовуються три рівні моделей: узагальнені, групові та індивідуальні [13].

Педагогічні технології програмування занять передбачають визначення мети, принципів, алгоритму програмування, систему планування та критерії ефективності: покращення фізичного стану, зменшення показників захворюваності, покращення розумової працездатності, підвищення інтересу до оздоровчих занять, збільшення рухової активності

Планування занять складається з двох періодів: підготовчого та основного. Практична реалізація планування занять здійснюється з використанням

диференційно-блокового підходу:

1. Вправи з диференційованою спрямованістю на розвиток однієї або кількох рухових якостей залежно від рівня фізичного стану тих, хто займається.

2. Блоки (комплекси) вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей.

3. Комплекс засобів оздоровлення для корекції, зменшення ступеня вираженості факторів ризику окремих захворювань або попередження порушень, які виникають у зв'язку з певною професією: релаксаційна гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, голосова гімнастика.

Розробка програмування занять охоплює такі аспекти програмування:

- використання методу цільових завдань, який включає конкретні індивідуальні завдання для осіб з різним рівнем фізичного стану;
- забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності реабілітаційних занять;
- визначення конкретних кроків реалізації програмування занять;
- визначення критеріїв ефективності занять;
- використання системи контролю на всіх етапах занять, оцінка результатів застосовується для корекції тренувальних навантажень, засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Педагогічні методи дослідження

Наприклад: Педагогічне спостереження. Під спостереженням розуміють цілеспрямоване і планомірне сприймання дійсності з наступною систематизацією фактів і здійсненням висновків. Наукове спостереження в педагогіці являє собою цілеспрямоване й організоване сприймання предметів, явищ і процесів виховання, навчання і розвитку людини в процесі її загальноосвітньої, трудової і професійної підготовки. Спостереження дало змогу отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень.

Наприклад: *Спостереження* надавало можливість аналізувати – особливості рухів, ходи, щадіння уражених поліартритом кінцівок, що дотично свідчило про больові відчуття в пацієнток.

Педагогічний експеримент

Наприклад: Експеримент є одним з основних методів педагогічного дослідження. Експеримент це активне і цілеспрямоване втручання в протікання

процесу, що вивчається, яке відповідає зміну об'єкту або його відтворення в спеціально створених і контрольованих умовах.

Експериментатор створює певні умови діяльності тих, хто займається і при необхідності втручається в процес занять.

Нами проводився «паралельний» педагогічний експеримент, в якому ефект від введення експериментально досліджуваного чинника виявляється шляхом порівняння певних показників, реєстрованих одночасно в основній (експериментальною) групі, яка піддається впливу цього чинника і контрольній групі, де досліджуваний чинник не вводився.

Соціологічні методи дослідження

Наприклад: *Опитування і бесіда* проводилися для встановлення контакту, виявлення скарг, супутніх захворювань, проведення анкетування, антропологічних обстежень та психологічного тестування. Опитування і бесіда були необхідні для виявлення індивідуальних особливостей учасниць дослідження та застосування індивідуального підходу під час проведення заходів з адаптивного спорту.

Перед початком впровадженням методики адаптивного спорту з пацієнтками проводилась бесіда. Зверталась увага на скарги реципієнтів, рівень фізичного стану організму на поточний момент, періоди загострення і ремісії виявлених супутніх захворювань, виявлялися причини виникнення і розвитку основної хвороби. Також для учасників експериментальної та контрольної груп були проведені бесіди для мотивації виконання фізичних вправ.

Анкетування проводилося для отримання даних про: основний діагноз (його початок, перебіг); про супутні захворювання; наявність протипоказань для фізичних навантажень.

Тестування для оцінки функціональної тренованості

Наприклад: Гнучкість (см). Оцінювалася за допомогою нахилу з лавки. Відмічалася відстань, на яку пальці рук простягалися нижче за край лавки. Якщо пальці не діставали до краю лавки, то відстань оцінювалася зі знаком «–».

Результати для жінок 35-45 років інтерпретуються наступним чином: «відмінно» – більше 19 см, «добре» – 13-18 см, «задовільно» – 5-12 см «незадовільні» – менше 5 см.

Проба Ромберга (с). Дозволяє оцінити здатність до рівноваги. Досліджувані жінки стояли босоніж на лівій нозі, п'ята правою торкалася лівого коліна, коліно правої ноги і руки вперед, пальці рук зімкнуті, очі закриті. У цьому положенні не повинно спостерігатися похитування тіла, тремтіння рук або повік (тремора). Засікався час, поки випробовуваний не втратить рівновагу або у нього не почнеться тремор.

Результати інтерпретуються таким чином: «відмінно» – 30 с, «добре» – 14-29 с, «задовільно» – 5-13 с, «незадовільно» – менше 5 с.

Ортостатична проба (уд/хв). Дозволяє оцінити функціональні можливості серцево-судинної системи, а також стан ЦНС. Погіршення результатів ортостатичної проби часто спостерігається при гіпотонічних станах, при захворюваннях, що супроводжуються, вегетативно-судинною нестійкістю, при астенічних станах і та перевтомі. У досліджуваних після п'ятихвилинного перебування в положенні лежачиреєструвалася ЧСС. Потім по команді жінки спокійно приймали положення стоячи, і знову підраховувався пульс. Показником служила різниця ЧСС в положеннях лежачи і стоячи.

Результати інтерпретуються таким чином: «відмінно» – збільшення ЧСС не більше ніж на 10 уд/хв, «добре» – збільшення ЧСС на 11-16 уд/хв., «задовільно» – збільшення ЧСС на 17-22 уд/хв., «незадовільно» – збільшення ЧСС на 22 і більше уд/хв, або зменшення ЧСС від – 2 до – 5 с.

Проба Руф'є (ум.од.). Дозволяє оцінити працездатність серцяпри фізичному навантаженні. Після 5-хвилинного спокійного перебування в положенні сидячи підраховувався пульс за 15 з (Р1), потім протягом 45 з виконувалися 30 присідань. Відразу після присідань підраховувався пульс за перші 15 з (Р2) і останні 15 з (Р3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінювалися за допомогою індексу, який розраховувався за формулою:

Індекс Руф'є: 4 х (Р1 + Р2 + Р3) – 200

Результати інтерпретуються таким чином (за Б.Х. Ланда, 2006): менше 0 - атлетичне серце, 0,1-5 – «відмінно» (дуже хороше серце), 10 – «добре» (хороше серце), 15,0 – «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня), 20 – «погано» (серцева недостатність сильної міри).

Функціональні проби із затримкою дихання (с)

Дозволяють судити про функціональний стан усієї киснево-транспортної системи, оскільки залежать від: ЖЄЛ, стану серцево-судинної системи, кисневої місткості крові. Остання, в свою чергу, залежить від змісту гемоглобіну і стійкості ЦНС до гіпоксії.

Проба Штанге – затримка дихання на вдиху. Перед затримкою дихання досліджувані робили 2 глибокі вдихи і видихи, після третього вдиху затискали ніс і закривали рот. Час затримки реєструвався по секундоміру.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху. Перед затримкою дихання випробовуваний робив 3 глибокі вдихи і видихи, після третього видиху затискав ніс і закривав рот. Час затримки реєструвався по секундоміру.

Результати інтерпретуються таким чином (табл. 2.1, 2.2):

Таблиця 2.1

Нормативні показники функціональної проби Штанге

Затримка дихання на вдиху (проба Штанге)	Оцінка
50 секунд і вище	Відмінно
40-50 секунд	Добре
менше 40 секунд	Погано

Таблиця 2.2

Нормативні показники функціональної проби Генчі

Затримка дихання на видиху (проба Генчі)	Оцінка
40 секунд і вище	Відмінно
35-40 секунд	Добре
менше 35 секунд	Погано

Індекс Скибінської (ум.од.). Є співвідношення частоти сердечних скорочень у спокої, життєвій місткості легенів і результатів проби Штанге і характеризує стан кардіореспіраторної системи.

Розраховувався по формулою: ІС=0,01ЖЕЛ*ЗД/ЧСС

Результати інтерпретуються таким чином: <5 – дуже погано, 5-10 – незадовільно, 10-30 – задовільно, 30-60 – добре, >60 – дуже добре.

Оцінка функціонального стану хребта

Визначення бічної рухливості хребта. Оцінювалася за глибиною нахилу убік (міра латерофлексії) рівно у фронтальній площині, не згинаючи колін. Також вимірювалася відстань від третього пальця кисті до підлоги. Бічна рухливість у жінок порівнювалася до і після експерименту. Порівнювалася симетричність вимірів з двох сторін і глибина нахилу убік (см): чим менше показник, тим рухливіше хребет випробовуваного.

Визначення загальної активної гнучкості з положення сидячи. Досліджувані (без взуття) сідали на підлогу, стопи вертикально, п'яти на накресленій на підлозі лінії, відстань між пятами 20-30 см, руки вперед, долоні вниз. Фізичний терапевт притискав коліна жінок до підлоги, щоб вони не згинали ноги під час нахилу. Виконувалися три повільні нахили (долоні ковзають по лінії), четвертий нахил – максимально глибокий. Кращий результат фіксувався по кінчиках третіх пальців рук з точністю до 1 см. Нормальне значення гнучкості: +16 – +20 см.

Визначення активної гнучкості з положення стоячи (при нахилі назад). Рухливість хребетного стовпа при нахилі назад визначалася з положення стоячи. Сантиметрова стрічка накладалася від остистого відростка сьомого шийного хребця (найбільш виступаючого при нахилі вперед) до початку міжсідничної складки. Повторний вимір проводився при максимальному нахилі назад з випрямленими в колінних суглобах ногами. Різниця між вимірами була показником рухливості хребта назад.

Визначення пасивної гнучкості з положення лежачи (при нахилі (прогинанні) назад). Досліджувані, лежачи на животі, кладуть руки під плечі, як для віджимання від підлоги, таз не повинен відриватися від підлоги, коли досліджувана підводить вгору груди. Показником служить відстань від надгрудинної виїмки до підлоги в см (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Нормативи виконання тесту «розтягання хребетного стовпа назад»

Результат, см	Оцінка
>30	Відмінно
20-29	Добре
10-19	Задовільно
<9	Незадовільно

Визначення гнучкості плечового поясу. Тест полягає у вимірі за допомогою лінійки відстані між пальцями рук, сполучених разом за спиною. У положенні стоячи досліджувана піднімає лікоть правої руки вгору і простягає її за спину долонею вниз. Потім, поклавши на поперек ліву руку, піднімає її по спині вгору долонею вгору. Визначається торкання кистей за спиною долонями один з одним. Якщо пальці рук стикаються тільки кінчиками, виставляється оцінка (0). Якщо пальці не стикаються, відстань між ними зараховується зі знаком «- », якщо пальці рук заходять один на одного, відстань між кінчиками пальців зараховується зі знаком «+». Оцінювався приріст показника в сантиметрах.

Оцінка статичної витривалості м'язів передньої черевної стінки. Випробовувана сідає на підлогу з напівзігнутими в тазостегнових і колінних суглобах ногами і відхиленим назад (під кутом 60°) тулубом, руки виносяться вперед кисті в замок долонями усередину. Визначається час утримання тулуба в цьому положенні до появи ознак похитування або самостійного припинення проби. Оцінювався приріст показника в секундах.

Оцінка функціонального стану м'язового корсета. Для визначення силової витривалості м'язів спини випробовувана лягає на живіт та робить розгинання тулуба приблизно до кута 30°. Цей варіант застосовується у тому випадку, якщо випробовуваний не може виконати тест з утриманням верхньої частини тулуба на вазі. Визначається час утримання тулуба до появи ознак похитування або самостійного припинення проби. У досліджуваних середня тривалість утримання тулуба 1,5-2,5 хвилин. Оцінювався приріст показника в секундах.

Оцінка загальної витривалості м'язів спини і черевного пресу.

Досліджувана лягала на живіт, руки витягнуті вперед. За командою випробовувана піднімає прямі ноги і руки на 20 см, голова вниз (продовження тіла). Визначається час утримання тулуба в положенні «човник» до появи ознак втоми або самостійного припинення проби. Оцінювався приріст показника в секундах.

Визначення рухливості хребетного стовпа при обертаннях тулуба відносно вертикальної осі. При проведенні тесту використовується вимірювальна шкала в градусах, гімнастична палиця, стілець. Вимірювальна шкала розташовується на підлозі під проекцією гімнастичної палиці. Досліджувана сідає на стілець, гімнастична палиця за плечима, таз, стопи зафіксовані. Центр вимірювальної шкали співпадає з віссю хребта. Виконується поворот управо (вліво) до максимального скручування корпусу. Результат визначається положенням схилу на вимірювальній шкалі (рис. 2.1).

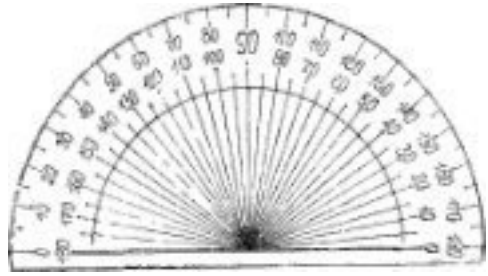


Рис. 2.1. Вимірювальна шкала для визначення рухливості хребта при обертаннях тулуба відносно вертикальної осі

Медико-біологічні методи дослідження

Наприклад: Досліджувалися *антропометричні параметри*: маса тіла, зріст. Вимірювання маси тіла та зросту проводили медичними вагами з ростоміром вранці натще, після випорожнення кишківника та сечового міхура; без верхнього одягу та взуття. Проводили дослідження двічі в основній і контрольній групах перед і після впровадження програми фізкультурно-спортивної реабілітації.

Використовували стандартизовані та сертифіковані ваги з ростоміром: BDU150-Medical+, що характеризуються високою точністю та сучасним дизайном, мають висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи. Їх

технічні характеристики наступні: діапазон зважування: 0,4 – 150 кг; ростомір вимірює в сантиметрах зріст – до 2 метрів.

За результатами вимірювання визначався показник «Індекс маси тіла» до і після розробленої та впровадженої програми адаптивного спорту відповідно до формули:

$$ІМТ = вага\ (кг) / зріст^2\ (м^2)$$

Показники до 18,5 свідчать про недостатню масу тіла; 18.5-24,9 – про норму; понад 25,0 – про надлишкову масу, а саме: 25,0-29,9 про передожиріння; 30,0-34,9 – про І ступінь ожиріння; 35,0-39,9 – про ІІ ступінь; 4,0 і більший показник – про ІІІ ступінь ожиріння.

Артеріальний тиск (АТ) і частоту серцевих скорочень (ЧСС) – вимірювали якісним виробництва Швейцарії тонометром Dr. Frei M-100 A (рис. 2.2). Цей апарат призначається для точного вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень (ЧСС) та показує наявність аритмії.



Рис. 2.2. Тонометр Dr.Frei M-100 A та його використання

У нормі ЧСС у людини становить 60-80 скорочень за хвилину. У процесі так званої інтенсивної фізичної активності ЧСС підвищується на 20% і більше, і може сягати 140-160 скорочень за хвилину.

Психологічні методи дослідження

Наприклад: *Візуально-аналогова шкала болю VAS* використовувалась для діагностування больового синдрому. За допомогою неї оцінювалась інтенсивність болю. Дана шкала являє собою лінію довжиною 10 см, намальовану на аркуші паперу де: 0 см – це «болю немає», а (10 см) – це «нестерпна біль». Лінія може бути як горизонтальною так і вертикальною.

Пацієнт повинен поставити відмітку там, де він відчуває, що

розташовується його біль:

0-1 см – біль вкрай слабкий;
від 2 до 4 см – слабкий;
від 4 до 6 см – помірний;
від 6 до 8 см – дуже сильний;
8-10 балів – нестерпний біль.

Для пацієнтів, які погано сприймають цифрові значення використовувалась модифікована візуальна аналогова шкала.

Оцінка болю цієї шкали така ж як і в попередньому випадку. Єдина відмінність її – в кольоровому маркуванні. Колір йде градієнтом: від зеленого, який починається від - 0, до - 4 см змінюється жовтим, а до -8 см червоним.

Шкала болю VAS, для зручності роздається кожному пацієнту індивідуально. Оцінка больових відчуттів пацієнтом здійснювалась до та після заняття терапевтичними вправами.

Наприклад: *Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ*) є відомим інструментом дослідження рівня фізичної активності, визначення наявності гіподинамії, залежно від віку, та слугує певним орієнтиром для збільшення фізичної активності за рядом параметрів: тривалість інтенсивної фізичної активності, легкої фізичної активності, тривалість ходи; також передбачає оцінку часу, проведеного в позиції сидячи.

Наприклад: Оцінка стану нейродинаміки психічних процесів (концентрація уваги, розумова працездатність), а також стану емоційно-вольової сфери жінок з розсіяним склерозом, їх психічної активності, напруження, є важливою умовою раціонального використання засобів фізичної терапії і психокорекції.

З цією метою з кожним жінкою, проводилося клінічне інтерв'ювання у формі бесіди, що дозволяло оцінити уявлення про власний стан, мотиви поведінки, внутрішній картині хвороби і дати оцінку загального стану нервово-психічної сфери.

Клінічне інтерв'ювання доповнювалося рядом психологічних методів дослідження.

Дослідження переключення уваги в умовах активного вибору інформації проводилося за таблицями Шульте. Дослідження процесів стомлюваності тестувалося методом зворотного рахунку (проба Е. Крепеліна від 100-7 і так далі). Стан концентрації уваги визначався за кількістю помилок при тестуванні за коректурними таблицями Іванова-Смоленського.

Тестування за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) дозволяє оточити в балах рівень психоемоційного стану обстежуваного по відповідях на питання спеціального опитувача. Критерії нормального стану

психоемоційної сфери лежать в межах 4-5 балів за цією шкалою.

Дослідження рівня психологічної тривожності (за тестом С. Спілбергера) здійснювалося з метою встановлення індивідуального відношення до стресу як до характеристики особистості, що проявляється в схильності людини в тій або іншій мірі відчувати в багатьох ситуаціях різного роду страх або побоювання.

Оцінка психічного стану пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи проводилася нами з метою виявлення впливу запропонованої програми адаптивного спорту на формування у них усвідомленій мотивації до занять фізичними вправами.

Опитувальник С. Спілбергера складається з двох підшкал: перша - вимірювання тривожності як властивості особи і друга - як емоційного стану. Обробка: з суми відповідей на питання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на питання: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманої різниці додається цифра 35. Сумарний показник за шкалою Спілбергера до 30 балів – низький рівень тривожності; від 30 до 45 – середній; вище 45 – високий рівень тривожності.

Методи статистики

Наприклад: Обробка статистичних результатів проводилась відповідно до методів статистики. Метод статистики використовувався для визначення середнього арифметичного (М), похибки стандартного відхилення (м). При порівнянні середніх величин для визначення порівнюваних даних, використовувався t-критерій Стьюдента. Обробку отриманих даних проводили за допомогою методів математично-статистичного аналізу з використанням ліцензійних програм STATISTICA 6.1.

2.2. Організація досліджень

Закінчується другий розділ описанням **організації дослідження**. У цій частині треба етапи виконання магістерської роботи, кількість осіб, які брали участь в експерименті, їх вікові, статеві та інші характеристики.

Наприклад:

Дослідження проводилося на базі реабілітаційного центру. Під нашим наглядом перебувало 12 військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок,

які були віднесені до другої групи інвалідності. Вони були довільно розподілені на дві групи: експериментальну групу (ЕГ) – 6 та контрольну групу – 6 осіб.

За діагнозом захворювання, характером супутніх захворювань та досліджуваними показниками військовослужбовці експериментальної і контрольної групи були ідентичні.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

На *першому етапі дослідження (вересень - грудень 2025 р.)* був проведений аналіз сучасних літературних джерел, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і програму дослідження; освоєно комплекс методів, використаних у дослідженні; оформлено 1 і 2 розділи магістерської роботи.

На *другому етапі (січень – червень 2026 р.)* були визначені особливості функціонального стану опорно-рухового апарату військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі. На основі цього було розроблено і впроваджено методику адаптивного спорту і визначено її ефективність. Запропонована методика адаптивного спорту включала: фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри, масаж, дозовану ходьбу на протезі, постізометричну релаксацію, заняття з використанням тренажерних пристроїв. Результати, отримані в ході дослідження, були оброблені методами математичної статистики.

На *третьому етапі дослідження (вересень – грудень 2026 р.)* здійснювався аналіз отриманих результатів досліджень. Було узагальнено результати досліджень, підготовлено практичні рекомендації.

Чоловіки експериментальної групи займалися за запропонованою нами програмою фізкультурно-спортивної реабілітації, що включала: фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри, масаж, дозовану ходьбу на протезі, постізометричну релаксацію, заняття з використанням тренажерних пристроїв.

Чоловіки контрольної групи займалися за традиційною програмою із застосуванням фізичних вправ та масажу .

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Цей розділ – основа кваліфікаційної (магістерської) роботи. В ньому описують: проведені спостереження, експерименти; аналізують отримані результати; всебічно і об'єктивно аналізують фактичний матеріал; роблять узагальнення; подають результати власних досліджень. Варто зазначити, що саме цей розділ свідчить про рівень теоретичної підготовки магістранта фізичної культури і спорту, його вміння аналізувати отримані дані, робити правильні висновки.

У тексті потрібно розміщати ілюстративний матеріал (рисунки, графіки) або подавати фактичний матеріал у вигляді зведених таблиць (додаток Е).

Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти) і таблиці необхідно подавати в науковій роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації й таблиці, які розміщені на окремих сторінках роботи, включають до загальної нумерації сторінок. Таблицю, рисунок або креслення, розміри якого більші від формату А4, враховують як одну сторінку і розміщують у відповідних місцях після згадування в тексті або у додатках.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, 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. Якщо в науковій роботі подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

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 (додаток В).

Наприклад: Таблиця 1.2 (друга таблиця першого розділу).

Якщо в магістерській роботі одна таблиця, її нумерують за загальними правилами. При переносі частини таблиці на інший аркуш (сторінку) слово «Таблиця і її номер вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть слова «Продовження табл.» і вказують номер таблиці.

Наприклад: Продовження табл. 1.2

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими

ставлять крапку. У кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, *наприклад,* «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж рядку йде заголовок підрозділу.

Формули у кваліфікаційній (магістерській) 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. Номери формул пишуть біля правого поля аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках.

Наприклад: (3.1) (перша формула третього розділу).

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.

У кваліфікаційній (магістерській) роботі необхідно застосовувати лише штрихові ілюстрації і оригінали фотознімків. Фотознімки меншого розміру від формату А4 повинні бути наклеєні на стандартні аркуші білого паперу формату А4.

Ілюстрації повинні мати назву, яку розміщують після номера ілюстрації. За необхідності ілюстрації доповнюють пояснювальними даними (підрисунковий текст).

Цифровий матеріал зазвичай потрібно оформлювати у вигляді таблиць.

Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею і друкують симетрично до тексту. Назву і слово «Таблиця» починають з великої літери. Назву не підкреслюють.

Заголовки граф повинні починатися з великих літер, підзаголовки — з маленьких, якщо вони складають одне речення із заголовком, і з великих, якщо вони є самостійними. Висота рядків повинна бути не меншою від 8 мм. Графу з порядковими номерами рядків до таблиці включати не треба.

Таблицю розміщують після першого згадування про неї в тексті таким чином, щоб її можна було читати без перегортання листка або з перегортаннями за годинниковою стрілкою. Таблицю з великою кількістю рядків можна переносити на інший аркуш. При перенесенні таблиці на іншу сторінку назву розміщують тільки над її першою частиною.

Якщо текст, який повторюється в графі таблиці, складається з одного слова, його можна заміняти лапками; якщо з двох або більше слів, то при першому повторенні його замінюють словами «Те ж», а далі лапками. Ставити лапки замість цифр, марок, знаків, математичних і хімічних символів, які повторюються, не варто. Якщо цифрові або інші дані в якомусь рядку таблиці не

подають, то в ньому ставлять прочерк.

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

Рівняння і формули у тексті треба подавати в окремому рядку. Вище і нижче від кожної формули потрібно залишити не менше одного вільного рядка. Якщо рівняння не вміщується в один рядок, його слід перенести після знака рівності (=) або після знаків плюс (+), мінус (-), множення (•) і ділення (:).

Обсяг третього розділу магістерської роботи може складатися з 20-30 сторінок і більше.

Третій розділ складається з трьох підрозділів.

Наприклад:

3.1. Характеристика функціонального стану опорно-рухового апарату військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

3.2. Обґрунтування методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

3.3. Аналіз впливу методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

ВИСНОВКИ

Закінчувати наукову роботу необхідно «ВИСНОВКАМИ». Головна їх мета – підсумувати проведену роботу. Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень та методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали меті і завданням дослідження.

Кількість пунктів у висновках залежить від кількості завдань, які були поставлені у роботі. Кожний висновок повинен бути відповіддю на завдання. Іноді може бути кілька відповідей-висновків на кожне завдання, але повинно бути не більше трьох відповідей на одне завдання роботи.

У висновках вказують, які з поглядів на проблему отримали підтвердження, а які вимагають подальшого уточнення. У висновках також обґрунтовують, чи ставиться під сумнів необхідність і перспективність подальшого дослідження проблеми, пропонують нові напрямки, які були виявлені в ході проведеного дослідження.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації містять конкретні практичні поради автора, які, на його думку, необхідно впровадити у практику фізичної терапії. Кількість рекомендацій може відповідати кількості висновків, але рекомендації повинні бути більш докладними, ніж висновки. Обсяг друкованого тексту рекомендацій сягає 1-2 сторінок.

ДОДАТКИ

У додатках подають протоколи дослідження та інші первинні матеріали, а також розлогі таблиці, графіки, рисунки, які можуть перевантажити третій розділ.

Додатки оформлюють як продовження магістерської роботи на наступних її сторінках або у вигляді окремої частини (книги), розміщуючи їх у порядку черговості посилань у тексті роботи.

Якщо додатки оформлюють на наступних сторінках магістерської роботи, кожний такий додаток повинен починатися з нової сторінки. Додаток повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої літери симетрично відносно до тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої літери друкується слово «Додаток» і велика літера, що позначає додаток.

Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь, наприклад додаток А чи додаток Б. Один додаток позначається, як додаток А.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Бібліографія свідчить про обсяг роботи, яку виконав магістрант, аналізуючи літературні джерела, рівень його знань і вміння працювати з літературою.

На окремій сторінці подається використана та проаналізована спеціальна література. Кількість літературних джерел має більше 50 найменувань. Крім кількості джерел необхідно враховувати сучасні вимоги до написання (оформлення) списку літератури відповідно до вимог «ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічні посилання. Загальні положення та правила складання», що вступив в дію 01.07.2016. Список літературних джерел може містити монографії, підручники, автореферати, дисертації, статті, тези доповідей у збірниках. Послідовність джерел формують по прізвищах авторів цих джерел або в порядку їх цитування відповідно до правил оформлення бібліографії.

ПІДГОТОВКА ДО ЗАХИСТУ І ЗАХИСТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ (МАГІСТЕРСЬКОЇ) РОБОТИ

Керівництво кваліфікаційною (магістерською) роботою та її рецензування

Керівництво кваліфікаційною (магістерською) роботою доручають кваліфікованим науково-педагогічним працівникам закладу вищої освіти. Для здобувачів вищої освіти, які навчаються на освітньо-професійній програмі «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт керівниками є висококваліфіковані науково-педагогічні працівники кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Обов'язками керівника є:

- ✓ надання допомоги у виборі теми, розробці плану кваліфікаційної (магістерської) роботи, підборі літератури, методології та методів дослідження тощо;
- ✓ аналіз змісту роботи в цілому та її частин;
- ✓ планування етапів виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи;
- ✓ контроль за ходом виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи;
- ✓ інформування на засіданнях кафедри про хід виконання та завершення роботи;
- ✓ написання відгуку на кваліфікаційну (магістерську) магістранта фізичної культури і спорту.

Після прочитання кваліфікаційної (магістерської) роботи керівником робота може бути допущена до захисту.

Відгук керівника кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту

Відгук керівника кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту, а також його зауваження на сторінках тексту магістерської роботи є орієнтиром у підготовці до попереднього захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи.

У відгуку керівника (додаток М) акцент здійснюється на особистості майбутнього магістра фізичної культури і спорту, характеризується його ставлення до виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи та подається попередня оцінка у формі висновку:

Кваліфікаційну (магістерську) роботу Б. О. Вєлькіна оформлено відповідно до вимог. Кваліфікаційну (магістерську) роботу допущено до захисту на екзаменаційній комісії. Вважаю, що кваліфікаційна (магістерська) робота

Вєлькіна Богдана Олеговича заслуговує на оцінку «відмінно».

Після захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи ця оцінка може бути підвищена, знижена або залишена без змін залежно від результату захисту, вміння магістранта фізичної культури і спорту доповісти про виконану роботу, надавати відповіді на запитання та користуватися наочним матеріалом.

На кваліфікаційну (магістерську) роботу магістранта фізичної культури і спорту надають зовнішню *рецензію.* Рецензентом призначають провідного фахівця тієї сфери, з тематики якої виконано дослідження. Дані про рецензента: його прізвище, ім'я, по батькові, відомості про заклад, в якому працює рецензент. Підпис рецензента завіряється печаткою закладу, в якій працює рецензент (додаток Н).

Рецензія на кваліфікаційну (магістерську) роботу має об'єктивно оцінювати позитивні і негативні її сторони.

У рецензії треба зазначити наступне:

✓ актуальність теми;

✓ вміння застосовувати теоретичні знання для вирішення конкретних питань або практичних завдань;

✓ наявність у роботі рекомендацій, їх новизна, перспективність, практична цінність;

✓ достовірність результатів і обґрунтованість висновків;

✓ стиль викладу та оформлення магістерської роботи;

✓ недоліки роботи.

Обсяг рецензії становить 1-2 сторінки друкованого тексту.

Стиль рецензії має відповідати нормам написання наукових відгуків, тобто бути доброзичливим, але принциповим. Рецензія може містити ту кількість зауважень, на які заслуговує з точки зору рецензента. Відносно автора кваліфікаційної (магістерської) роботи речення слід будувати в третій особі минулого часу («магістрант поставив..., розкрив.... довів...); до самої магістерської роботи в теперішньому часі («робота містить..., розкриває... тощо).

Перед захистом кваліфікаційної (магістерської) роботи до початку засідання до екзаменаційної комісії подають:

✓ кваліфікаційну випускну магістерську роботу здобувача вищої освіти із записом висновку завідувача кафедри про допуск до захисту;

✓ письмовий відгук керівника з характеристикою діяльності випускника під час виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи;

✓ письмову рецензію на кваліфікаційну (магістерську) роботу;

✓ довідку про результати антиплагіатної перевірки кваліфікаційної (магістерської) роботи.

До екзаменаційної комісії можуть подавати й інші матеріали, що характеризують освітню та професійну компетентність випускників, наукову та практичну цінність виконаної ним кваліфікаційної (магістерської) роботи: друковані статті, заяви на патент, патенти, акти про практичне впровадження результатів випускної кваліфікаційної (магістерської) роботи тощо.

Перевірка кваліфікаційної (магістерської) роботи на плагіат

Згідно Положення «Про академічну доброчесність в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова», затвердженого на засіданні Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова протокол №6 від 11 травня 2023 року, комісія з академічної етики факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я на основі аналізу результатів автоматизованого пошуку тестових запозичень (програмними продуктами організацій, з якими Університет підписав договір про співпрацю на основі рішення Вченої ради Університету) приймає рішення щодо наявності/відсутності академічного плагіату в магістерській роботі.

У разі відсутності академічного плагіату в кваліфікаційній (магістерській) роботі комісія з академічної етики факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я надає Довідку встановленого зразка, яка підписується науковим керівником кваліфікаційної (магістерської) роботи, завідувачем кафедри, секретарем і головою комісії і долучається до особової справи здобувача вищої освіти в якості обов'язкового документа (додаток Л).

У випадку встановлення факту академічного плагіату в кваліфікаційній (магістерській) роботі, підготовка такої кваліфікаційної роботи вважається здійсненою на неналежному рівні, вона не допускається до захисту на екзаменаційній комісії, а здобувач підлягає відрахуванню з Університету за невиконання навчального плану. Здобувач вищої освіти право на повторне написання кваліфікаційної (магістерської) роботи та її захист після поновлення у складі студентів Університету.

Відповідальність за академічний плагіат у кваліфікаційній (магістерській) роботі лежить на її авторі, керівнику і завідувачі випускової кафедри.

Порядок захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи

Перед захистом кваліфікаційної (магістерської) роботи здобувачі до порядку засідання подають до ЕК:

- кваліфікаційну (магістерську) роботу здобувача;
- витяг із протоколу засідання кафедри про рекомендацію до захисту з підписом висновку завідувача кафедри про допуск здобувача до захисту;
- письмовий відгук керівника з характристикою діяльності здобувача під час виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи;

- письмову рецензію на кваліфікаційну (магістерську) роботу;
- довідку комісії з академічної етики.

Захист кваліфікаційної (магістерської) роботи здійснюється в Університеті.

Проведення засідання ЕК при захисті кваліфікаційної (магістїрськоі) роботи включає:

- оголошення секретарем ЕК: прізвища, імені та по батькові здобувача, теми його кваліфікаційної (магістерської) роботи;
- досягнень здобувача (наукових, творчих, рекомендацій профільної (випускової) кафедри);
- доповідь здобувача у довільній формі (до 15 хв.) про сутність роботи, основні наукові (технічні) рішення, отримані результати та ступінь виконання завдання. У доповіді можуть використовуватися різні форми візуалізації матеріалу: слайди, презентації тощо;
- відповіді на запитання членів ЕК;
- виступ керівника зі стислою характеристикою кваліфікаційної (магістерської) роботи здобувача в процесі її підготовки або оголошення секретарем ЕК відгуку керівника;
- оголошення секретарем ЕК рецензій на кваліфікаційну (магістерську) роботу; відповіді здобувача на зауваження рецензентів;
- оголошення голови ЕК про закінчення захисту.

Результати захисту кваліфікаційних (магістерських) оголошує голова ЕК в день їх захисту.

У випадках, коли захист кваліфікаційної (магістерської) роботи визнається незадовільним, ЕК встановлює, чи може здобувач подати на повторний захист ту ж саму роботу з доопрацюванням, чи він зобов’язаний опрацювати нову тему, визначену відповідною випусковою кафедрою.

Процедура проведення захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи з використанням дистанційних технологій у синхронному режимі з відео-інтернет-конференц зв'язком

Захист випускної кваліфікаційної (магістерської) роботи з використанням дистанційних технологій проводять таким чином. Встановлюють широкоформатний відео-інтернет зв'язок між аудиторією відповідного локального центру дистанційного навчання УДУ імені Михайла Драгоманова (далі – локальний центр), де присутні студенти і завідувач локального центру, або особа, яка його заміщує (штатний працівник центру згідно з Положенням про локальний центр дистанційного навчання), та аудиторією, де присутні члени екзаменаційної комісії.

Секретар екзаменаційної комісії перед захистом роздає членам екзаменаційної комісії текст доповіді випускника, оголошує прізвище, ім’я та по

батькові здобувача, тему його кваліфікаційної (магістерської) роботи, називає здобутки (наукові, творчі), рекомендацію кафедри адаптивного спорту та спортивних і рухливих ігор.

Доповідь здобувача проходить у довільній формі про сутність кваліфікаційної (магістерської) роботи, основні наукові рішення, отримані результати та ступінь виконання завдання. Доповідь супроводжується мультимедійною презентацією. Після доповіді здобувач відповідає на запитання членів екзаменаційної комісії.

Виступ керівника кваліфікаційної (магістерської) роботи, який стисло характеризує роботу випускника та процес її підготовки, або ж секретар екзаменаційної комісії оголошує відгук керівника.

Секретар екзаменаційної комісії зачитує рецензію на кваліфікаційної (магістерської) роботи, після чого студент відповідає на зауваження рецензентів.

Результати оцінювання кваліфікаційної (магістерської) роботи оголошує голова екзаменаційної комісії у синхронному режимі після завершення процедури захисту та голосування на закритому засіданні комісії.

Альтернативна форма захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи з використанням дистанційних технологій (за межами локального центру)

У випадку відсутності можливості особистої присутності здобувача в межах локального центру дистанційного навчання УДУ імені Михайла Драгоманова (зокрема, в умовах воєнного стану), умовою проведення захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи у дистанційному (синхронному) режимі є надійна автентифікація здобувачів.

Отже, члени екзаменаційної комісії та здобувачі вищої освіти повинні мати надійний інтернет-зв’язок, комп’ютер з мікрофоном та відеокамерою або інші пристрої з аналогічними функціями, необхідне програмне забезпечення, щодозволить ідентифікувати особистість магістранта фізичної культури і спорту.

Сервісом для встановлення дистанційного комунікування може бути Google meet тощо.

Секретар екзаменаційної комісії має здійснювати цифрову фіксацію (відеозапис, аудіозапис, фотофіксацію тощо) процесу захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи.

Час підключення кожного здобувача до роботи екзаменаційної комісії визначають заздалегідь під час проведення передатестаційної консультації, в процесі якої має буде здійснена попередня перевірка технічних параметрів налаштування зв’язку зі здобувачами. Передатестаційну консультацію можливо проводити засобами аудіо- або відеоконференцій за затвердженим розкладом.

Для розкриття змісту кваліфікаційної (магістерської) роботи здобувачу вищої освіти надають до 15 хвилин. Після доповіді здобувач відповідає на

запитання членів екзаменаційної комісії. Після відповіді здобувача на запитання секретар екзаменаційної комісії оголошує відгук керівника та оцінку рецензента. Після відповіді здобувача на зауваження, викладені у відгуку та рецензії, захист закінчується.

Для проведення захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи допускається, як альтернатива синхронному виступові, завчасно надісланий до екзаменаційної комісії відеозапис виступу (презентацій) так, щоб на записі було видно самого здобувача вищої освіти і можна було однозначно ідентифікувати його особу.

Запитання-відповіді до здобувача вищої освіти обов'язково проводять у синхронному режимі. У разі виникнення під час захисту кваліфікаційної роботи обставин непереборної сили (повітряна тривога тощо) здобувач вищої освіти повинен негайно повідомити членів екзаменаційної комісії або декана (заступника декана) про ці обставини за допомогою визначеного каналу зв'язку (телефон) з обов'язковою фото- або відеофіксацією об'єктивних факторів, що перешкоджають його завершенню. За цих обставин можливість та час повторного захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи визначається головою (або заступником голови) екзаменаційної комісії в індивідуальному порядку.

Здобувачі вищої освіти, які допущені до захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи/складання екзамену, але з об'єктивних причин не можуть взяти в цьому участь із використанням визначених закладом освіти технічних засобів, мають надати деканату та членам комісії підтверджувальні матеріали допочатку захисту/екзамену. У такому випадку комісією має бути обраний альтернативний варіант захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи, який би забезпечував ідентифікацію особи здобувача вищої освіти, дотримання академічної доброчесності та можливість перевірки результатів навчання магістранта фізичної культури і спорту. Одним з таких варіантів може бути надання здобувачем вищої освіти відеозапису виступу здобувача (або його презентації) таким чином, щоб на запису було видно самого здобувача вищої освіти, можна було однозначно ідентифікувати його особу.

Оцінювання кваліфікаційної (магістерської) роботи майбутнього магістра фізичної культури і спорту

Результати захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи оцінюються за європейською шкалою.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	**A**	відмінно	Зараховано
80-89	**B**	добре	
70-79	**C**		
65-69	**D**	задовільно	
60-64	**E**		
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання результатів виховання та захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи:

- актуальність теми дослідження, її відповідність сучасним вимогам;
- повнота, науковий рівень обґрунтування розробок і запропонованих рішень; практична цінність розробок і запропонованих рішень;
- рівень використання комп'ютерної техніки та інформаційних технологій при виконанні кваліфікаційної (магістерської) роботи;
- відповідінсть кваліфікаційної (магістерської) роботи вимогам нормативних актів Україні ДСТУ, якість оформлення матеріалів;
- змістовність доповіді здобувача вищої освіти на запитання членів ЕК під час захисту основних положень кваліфікаційної (магістерської) роботи.

Критерії оцінювання кваліфікаційної (магістерської) роботи членами комісії:

➢ здобувач отримує оцінку «відмінно», якщо, спираючись на глибокі знання теоретичної розробки проблеми і практики її застосування, самостійно аналізує фактичний матеріал, творчо підходить до наукового дослідження, робить самостійні висновки, аргументовано критикує погляди інших дослідників з аналізованих питань;

➢ здобувач отримує оцінку «добре», якщо він виконав наукову роботу на необхідному теоретичному рівні, але відсутній необхідний рівень творчого підходу до розкриття теми роботи;

➢ здобувач отримує оцінку «задовільно», якщо він правильно розкрив основні питання теми магістерської роботи, але не виявив уміння логічно та послідовно викладати матеріал, самостійно аналізувати літературу, розглядати питання теми дослідження загалом за всіма аспектами, є окремі помилкові положення;

➢ здобувач одержує оцінку «незадовільно», якщо не може пояснити теоретичні положення теми наукового дослідження, не в змозі чітко і правильно сформулювати висновки і не володіє матеріалом магістерської роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.

2. Вітченко А. О., Вітченко А. Ю. Основи наукових досліджень у вищій школі : підруч. Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2020. 272 с.

3. Гончаренко С.У. Методи дослідження в педагогіці. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України, гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 490–491.

4. Дем'яненко Н. М., Кравченко І. М. Методичні рекомендації до написання і оформлення магістерських робіт. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 113 с. URL : https://enpuir.npu.edu-.ua/handle/123456789/28937.

5. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічні посилання. Загальні положення та правила складання. Чинний від 2016–07– 01. Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. 16 с.

6. Корнещук В. В. Методичні рекомендації до написання випускної кваліфікаційної роботи магістра. Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2018. 41 с.

7. Кувалдіна О. В. Методичні вказівки до написання та захисту кваліфікаційної роботи магістра для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. В. Кувалдіна, В. М. Деркач, І. Б. Марцінковський, О. О. Адаменко, І. В. Наконечний, В. О. Дрюков. Миколаїв : НУК, 2021. 44 с.

8. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

9. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і

спорт) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич [та ін.]. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 528 с.

10. Положення «Про академічну доброчесність в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова», затверджене на засіданні Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова протокол №6 від 11 травня 2023 року. URL : https://udu.edu.ua/universytet/prozoryi-universytet#polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-v-udu.

11. Положення «Про екзаменаційну комісію Українського державного університету імені Михайла Драгоманова», затверджене на засіданні Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова протокол №2 від 26 січня 2023 року. URL : https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-ekzamenatsiinu-komisii-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova.

12. Шинкарук О.А., Борисова О.В., Воронова В.І. Моделювання в спорті – як метод дослідження. URL : https://www.researchgate.net-/publication/323365954_Modeluvanna_v_sporti.

13. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с. URL : http://elar.kpnu.edu.ua:8081-/xmlui/bitstream-/handle/-123456789-/6005/Naukovi-doslidzhennia-u-fizychnomu-vykhovanni-ta-sporti 2021.pdf?sequence.

Додатки

Додаток А

Теми кваліфікаційної (магістерської) роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

1. Методика застосування бочі в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
2. Методика застосування баскетболу на візках в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
3. Методика застосування волейболу сидячи в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
4. Методика застосування пауерліфтингу в адаптивному спорті спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату.
5. Методика застосування голболу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням зору.
6. Методика застосування легкої атлетики в адаптивному спорті спортсменів з порушенням зору.
7. Методика застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням зору у центрах «Інваспорт».
8. Методика застосування легкої атлетики в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.
9. Методика застосування волейболу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.
10. Методика застосування баскетболу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.
11. Методика застосування футзалу в адаптивному спорті спортсменів з

порушенням слуху.

12. Методика застосування настільного тенісу в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху.

13. Методика застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху у центрах «Інваспорт».

14. Методика застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням інтелектуального розвитку.

15. Методика адаптивного спорту для учасників бойових дій з ампутацією верхніх кінцівок.

16. Методика адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

17. Методика адаптивного спорту для учасників бойових дій з ураженням опорно-рухового апарату.

18. Методика адаптивного спорту для учасників бойових дій з порушенням зору.

19. Методика адаптивного спорту для учасників бойових дій з порушенням слуху.

20. Методика адаптивного спорту для учасників бойових дій з черепно-мозковою травмою

21. Методика адаптивного спорту для дітей з ДЦП.

22. Методика адаптивного спорту для підлітків з церебральним паралічем.

23. Методика адаптивного спорту для юнаків 17-18 років з церебральним паралічем.

24. Методика адаптивного спорту для дітей з аутизмом.

25. Методика адаптивного спорту для підлітків з аутизмом.

26. Методика адаптивного спорту для підлітків з порушеннями слуху у реабілітаційному центрі.

27. Методика адаптивного спорту для підлітків з вадами розумового і фізичного розвитку у центрах «Інваспорту».

Додаток Б

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені Михайла ДРАГОМАНОВА

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

на тему: МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТ»

Виконав здобувач **Анатолій ЖЕЛІЗКО**
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А 7 Фізична культура і спорт д
Керівник: **Людмила СУЩЕНКО**, завідувачка кафедри,
докторка педагогічних наук, професорка.
Рецензент: **Юрій КРАВЧЕНКО**,
начальник Комунального закладу обласної ради
«Київський регіональний центр з фізичної культури і
спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Київ – 2026 рік

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Людмила СУЩЕНКО, завідувачка кафедри, докторка педагогічних наук, професорка.		
Розділ 1	Людмила СУЩЕНКО, завідувачка кафедри, докторка педагогічних наук, професорка.		
Розділ 2	Людмила СУЩЕНКО, завідувачка кафедри, докторка педагогічних наук, професорка.		
Розділ 3	Людмила СУЩЕНКО, завідувачка кафедри, докторка педагогічних наук, професорка.		
Висновки	Людмила СУЩЕНКО, завідувач кафедри, доктор педагогічних наук, професорка.		

7. Календарний план

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	Перший етап	вересень 2025 р.– грудень 2025 р.	
2.	Другий етап	грудень 2025 р. – червень 2026 р.	
3.	Третій етап	вересень 2026 р. – грудень 2026 р.	

Дата видачі завдання _____

Здобувач вищої освіти _____**Анатолій ЖЕЛІЗКО**

Керівник кваліфікаційної

(магістерської) роботи _____ **Людмила СУЩЕНКО**

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ 5

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТ» 10

1.1. Особливості адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт»: визначення основних понять 10

1.2. Характеристика функціональних порушень, що виникають у спортсменів внаслідок порушенням зору 16

1.3. Сучасні підходи до методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт» 26

Висновки до першого розділу 40

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ 42

2.1. Методи досліджень 42

2.2. Організація досліджень 48

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ 50

3.1. Характеристика функціонального стану спортсменів із порушенням зору 50

3.2. Розроблення методики адаптивного спорту для спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт» 54

3.3. Аналіз впливу методика адаптивного спорту на спортсменів із порушенням зору у центрах «Інваспорт» 61

Висновки до третього розділу 67

ВИСНОВКИ 69

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 70

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72

ДОДАТКИ 83

Додаток В

ВСТУП

Актуальність теми. Починаючи із 2014 року, Україна невпинно бореться за свою незалежність, територіальну цілісність та свободу, і все це є можливим виключно завдяки невтомній відданості українських військових, які безперервно захищають нашу Батьківщину. В умовах повномасштабної війни, розв'язаної рф, кількість людей із ампутаціями зростає щодня. Українські воїни потребують якісної медичної допомоги, реабілітації та протезування. Це складний і багатоетапний процес, який потребує залучення лікарів, фахівців із реабілітації та протезистів [49].

Статистичних даних щодо частоти та кількості ампутацій нижніх кінцівок внаслідок бойової травми в періоді з лютого 2022-го року немає у вільному доступі. Але опираючись на дослідження київської благодійної організації Houp Foundation, кількість серйозних поранень, спричинених війною, становить 200 000 [26, с. 23]. За даними фонду, близько 10% важких поранень зазвичай вимагають ампутації кінцівок [43].

С.О. Гур'єв, зазначає, що лікування на практиці реалізується завданнями протезування і навчанням користування протезом [13, с. 34]. В той же час спостереження А.Г. Краснояружського показує, що ефективна реабілітація цього контингенту залежить не лише від якості протезування, але значною мірою забезпечується рівнем адаптації основних систем життєдіяльності організму військовослужбовців [23, с. 43]. Важливо зазначити, що своєчасна та якісна фізкультурно-спортивна реабілітація впливає не лише на фізичний стан людини, але і на її психологічне та емоційне благополуччя.

Дослідження Р.О. Баннікової показали, що «втрата м'язових енергоресурсів» в результаті ампутації, порушення систем гемодинаміки і обміну, загальне зниження рухової активності потребують адекватної корекції або адаптації до нових умов пересування на протезі [4, с. 137]. Про необхідність

комплексного підходу до проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації пацієнтів після ампутацій свідчить поява концепції «посляампутацйної хвороби», яка характеризує сукупність компенсаторних і патологічних змін в організмі людини після ампутації як особливий і тривалий стан, що вимагає активних заходів медико-соціальної профілактики і реабілітації.

Сучасні уявлення про механізми дії фізичних вправ на процеси компенсації розладів функціональних систем організму дозволяють розглядати останні як важливий чинник відновлення.

Проблема реабілітації військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок висвітлювалася у спеціалізованій літературі протягом багатьох десятиліть. Це були дослідження вітчизняних авторів: С.Н.Бондаренко [4], О.С.Герасименко [9], С.О.Гур'єва [12, 13], О.С. Іванова [13], А.Ю. Кіх [20], А.Г.Красноружського [23], А.П. Лябах [44], О.К. Ніканорова [32], М.В. Пасенка [35], А.А. Пілашевич [36], А.В. Рожкова [38] та ін.

Питання, пов'язані з адаптивним спортом військовослужбовців, розглядали також зарубіжні вчені: J.Davies [57], W Erdman [58], L.Friedman [59], A. Libak [63], I.Major [65], B.J. Manning [66], H.Pemot [73], I.E. Tsema [78], E.Shi [76] та ін.

Викладене вище дозволяє вважати, що розробка і обґрунтування методики методики з адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі є своєчасним і актуальним дослідженням.

Мета дослідження полягає у розробці та експериментальній перевірці ефективності методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

2. Визначити особливості функціонального стану опорно-рухового апарату військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок.

3. Розробити методику адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

4. Експериментально перевірити та оцінити ефективність застосування методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Об'єкт дослідження – адаптивний спорт для військовослужбовців.

Предмет дослідження – засоби, методи і форми адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури з фізичної культури і спорту, літератури з адаптивного спорту, медичної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, вивчення досвіду провідних фахівців – з метою встановлення стану розробленості проблеми адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі; абстрагування і конкретизація – для розроблення методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі; соціологічні методи дослідження (вивчення історій хвороби, опитування); медико-біологічні методи; педагогічні методи (педагогічне спостереження; педагогічний експеримент); методи статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *розроблено й обґрунтовано* методику адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі із застосуванням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, масажу, дозованої ходьби на протезі, постізометричної релаксації, занять з використанням тренажерних пристроїв;

- *розширено* теоретичні уявлення про вплив засобів адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі;

- *доповнено* існуючі методики адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці практичних рекомендацій щодо застосування засобів адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.

Апробація результатів дослідження. За результатами досліджень опубліковано наукові тези на тему: «Особливості застосування засобів з адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі» у збірнику «Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник студентських наукових тез».

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку використаних джерел. Робота викладена на 78 сторінках тексту, ілюстрована 10 таблицями та 8 рисунками, бібліографічний покажчик вміщує 77 джерел.

Додаток Д

Висновки до розділу 1

Вивчення літератури показало, що військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок є в умовах сьогодення багато і цей контингент вимагає комплексного підходу спеціалістів різних профілів і цілої галузі протезування для вирішення завдань їх медико-соціальної та фізкультурно-спортивної реабілітації. Проте думка, що склалася в суспільстві про те, що реабілітація цього контингенту полягає в протезуванні і навчанні користуванню протезом, і привело до того, що усі наступні реабілітаційні дії стали носити епізодичний і випадковий характер, і були покладені на структури соціальної сфери, зведені до питань раціонального працевлаштування.

Тим часом, дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців показали, що в організмі потерпілого від травматичної ампутації походять зміни не лише рухової системи, але і глибокі порушення з боку серцево-судинної, дихальної і нервової систем, психічної сфери, а загальне зниження рухової активності тільки уповільнює процеси відновлення цих систем, тільки третина осіб з інвалідністю активно використовує протези в повсякденній діяльності, причому, чим вище рівень ампутації, тим нижче результати рухової активності особи.

Проведені дослідження показали, що причина такої низької ефективності реабілітації військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок полягає не у протезуванні, а в неготовності функціональних систем до нових умов пересування на протезі.

З аналізу матеріалів з питань випливає, що у світі сучасних теоретичних представлень завданнями адаптивного спорту є прогнозування необхідних і доцільних компенсаторних змін в організмі особи з інвалідністю, і активна дія на ці процеси засобами фізичної культури на усіх етапах адаптації до нових умов життєдіяльності.

Дослідження низки вітчизняних і зарубіжних авторів свідчать про те, що рухова активність є одним з основних чинників дії на функціональні і структурні системи організму, інструментом активної дії на процеси адаптації. Фізичні вправи, ходьба, заняття доступними видами спорту, як основні елементи рухової активності, займають при цьому провідне місце. В зв'язку з цим використання засобів фізичної культури і спорту є найбільш адекватним і виправданим.

Аналіз методичної і спеціальної літератури з питань адаптивного спорту для військовослужбовців після ампутацій нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі показав, що проблеми протезування і навчання ходьбі досить повно і глибоко висвітлені в літературі. В той же час, відсутні дослідження, що відображають методики занять фізичними вправами і свідчать про відсутність системних підходів до цієї важливої проблеми. Таким чином, дані аналітичного огляду літератури свідчать про актуальність нашого дослідження.

Додаток Е

Приклади оформлення бібліографічного опису

Книги одного, двох або трьох авторів

1. Кучерявий О. Г. Педагогіка: особистісно-розвивальні аспекти : навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Слово, 2014. 440 с.

2. Козяр М. М., Коваль М. С. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : Знання, 2013. 327 с.

3. Синьова Є. П., Гребенюк Т. М., Серпутько Г. П. Основи психолого-педагогічного супроводу студентів з порушеннями зору : наук.-метод. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. 153 с.

Книги чотирьох та більше авторів

1. Педагогіка розуміння як перспективний напрям розвитку вищої освіти : навч. посіб. / О. Г. Романовський та ін. Харків, 2014. 260 с.

2. Педагогіка розуміння як перспективний напрям розвитку вищої освіти : навч. посіб. / О. Г. Романовський, О. С. Пономарьов, С. М. Резнік, Ж. Б. Богдан; Харків, 2014. 260 с.

Статті наукових збірників

1. Прозар М. В. Адаптація учнів перших класів до навчальної діяльності в початковій школі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка*. Тернопіль, 2015. Вип. 1. С. 49–55.

2. Стеценко В. І., Галуйко Р. М. Екзистенціалізм: історико- філософський та релігійний погляд. *Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки* : наук. вісник : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 100 (9). С. 156–160.

3. Мальцева О. Б., Дуло О. А., Качанова В. В. Особливості корекції функціонального стану і рухових функцій організму спортсменів, що перенесли перелом променевої кістки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 К2 (71)16. 191–194.

4. Пропедевтика сприйняття понять «інваріант» та «напівваріант» при наданні математичної освіти молодшим спеціалістам компютерно-орієнтованих спеціальностей /

О. Лещинський та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 3 : Фізика і математика у вищій і середній школі.* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 16. С. 83– 89.

5. Пропедевтика сприйняття понять «інваріант» та «напівваріант» при наданні математичної освіти молодшим спеціалістам компютерно-орієнтованих спеціальностей / О. Лещинський, В. Тихонова, Т. Бохонова, О. Томащук, В. Гроза. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія. 3 : Фізика і математика у вищій і середній школі.* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 16. С. 83–89.

Електронний ресурс

1. Апостол М. В. Наукові пошуки академіка М. В. Зубця в контексті розвитку вчення про породотворення у тваринництві. *Історія науки і біографістика*: електрон. наук. фах. вид. 2016. № 1. URL : http://inb.dnsgb.com.ua/2016-1/01.pdf (дата звернення: 05. 04. 2023).

2. Борисенко В. Й., Візер С. О. Державотворчі та національно-духовні процеси Україні першої половини XVII ст. : навч. посіб. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Наукова бібліотека. Репозитарій. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7206 (дата звернення: 11. 03. 2023).

3. Драгоманов Михайло Петрович [Електронний ресурс]. Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/Драгоманов_Михайло_ Петрович (дата звернення: 15. 04. 2023).

Автореферат дисертації

1. Старовойт С. В. Видавнича діяльність Національної академії наук України у 1918–1933 рр. : автореф. дис. ... канд. іст. наук. Київ, 2003. 20 с.

Дисертації

1. Воскобойнікова-Гузєва О.В. Бібліотечно-інформаційна сфера України в контексті соціальних трансформацій кінця XX ст. – 10-х років XXI ст.: концепції стратегічного розвитку, динаміка змін, перспективи: дис. ... д-ра наук із соц. комунік.: 27.00.03 / Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Київ, 2014.

Додаток Ж

Приклади оформлення таблиць, графіків і рисунків

Таблиця 3.3

Порівняльна таблиця ЧСС і АТ спортсменів з порушенням слуху в основній та контрольній групах (M±m)

Показники	Норма	ОГ, n=11 *M±m*	КГ, n=11 *M±m*	Вірогідність різниці
ЧСС, уд/хв	60-80	94,0±2,0	93,1±1,9	p>0,05
САТ, мм рт. ст.	100-139	133,2±3,1	132,0±3,0	p>0,05
ДАТ, мм рт. ст.	60-89	90,3±2,4	89,5±2,5	p>0,05

Таблиця 3.4

Показники серцевої діяльності після впровадження методики адаптивного спорту

Показники	До початку експерименту		Після закінчення експерименту	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
САТ	165,12± 2,33	160,21±2,33	145,00± 1,33	150,25± 2,33
ДАТ	105,67± 1,67	110,12±1,33	90,45± 1,67	105,28±1,72
ЧСС	80,00± 1,67	82,67± 0,67	72,50± 1,07	78,51± 1,67



Рис. 1.1. Переломи Коллеса та Сміта

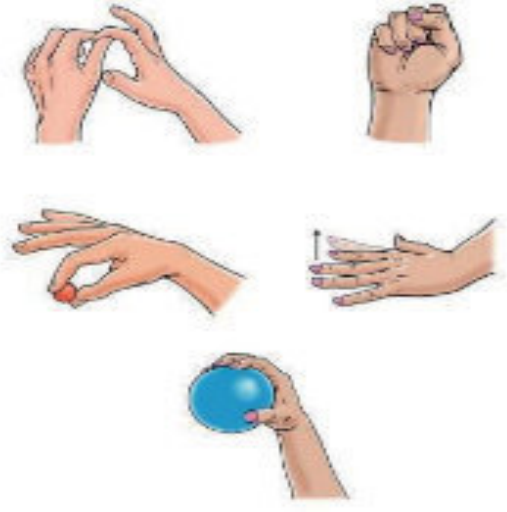


Рис.1.2. Фізичні вправи



Рис. 1.3. Артрит ліктьового суглоба



Рис. 1.4. Кінезіотейпування колінного суглобу

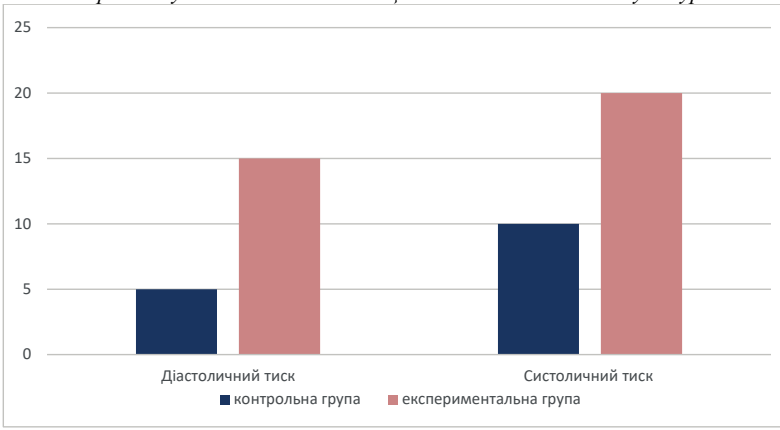


Рис. 3.1. Рівень зміни артеріального тиску

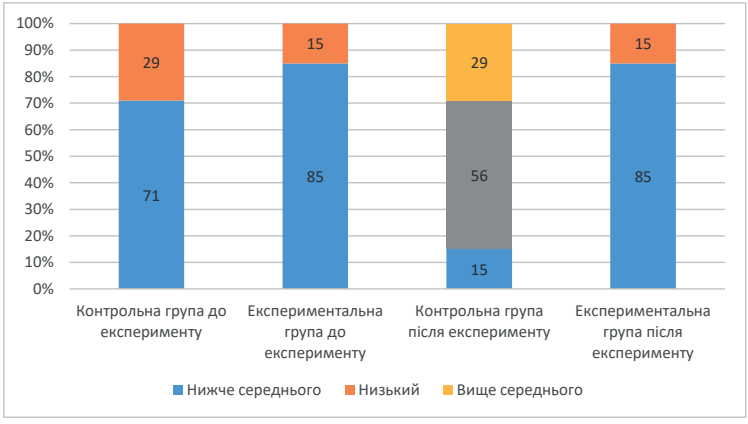


Рис. 3.2. Оцінка координаційних здібностей до та після експерименту

Додаток З
Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ)

№ з/п	Запитання	Відповідь	Бали
1	Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви займалися енергійною фізичною активністю, такою як копання, штукатурні роботи і подібні (днів за тиждень)	рахується кількість днів	дорівнює кількості днів
2	Скільки часу Ви зазвичай витрачали на виконання енергійної фізичної активності в один із тих днів? (хвилин на день)	До 10 хв 10-20 хв 20-40 хв 40-60 хв понад 60 хв	0 1 3 5 7
3	Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви виконували помірну фізичну діяльність, таку як перенесення легких вантажів, їзда на велосипеді у звичному темпі, гра в теніс? Не включайте ходу пішки (днів за тиждень)	рахується кількість днів	дорівнює кількості днів
4	Скільки часу ви зазвичай проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність в одних із тих днів? (хвилин за день)	до 20 хв 20-40 хв 40-60 хв 60-90 хв понад 90 хв	0 1 3 5 7
5	Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви ходили пішки хоча б 10 хвилин? (днів за тиждень)	рахується кількість днів	дорівнює кількості днів
6	Скільки часу зазвичай Ви витратили на ходьбу пішки в один із тих днів? (хвилин за день)	до 20 хв 20-40 хв 40-60 хв 60-90 хв понад 90 хв	0 1 3 5 7
7	Упродовж останніх 7 днів скільки часу у будні дні Ви провели сидячи? (годин за день)	8 год і більше 7-8 год 6-7 год 5-6 год 4-5 год 3-4 год 1-3 год До 1 год	 0 1 2 3 4 5 6 7

Додаток И

ВІДГУК
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А 7 Фізична культура
Красевич Аліни Михайлівни
на тему: «Методика адаптивного спорту для підлітків з порушеннями слуху у реабілітаційному центрі»

За період виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи А. М. Красевич зарекомендувала себе як наполеглива дослідниця з інноваційним мисленням та системним підходом до вирішення поставлених завдань.

Здобувачка А. М. Красевич продемонструвала глибоке розуміння досліджуваної проблематики та вміння ефективно застосовувати сучасні методи наукового пошуку. В процесі роботи над дослідженням магістрантка А. М. Красевич виявила високий рівень професійної компетентності та наукової етики. Особливої уваги заслуговує її здатність до розробки методики адаптивного спорту з урахуванням сучасних тенденцій у відповідній сфері. Вагомим досягненням здобувачки А. М. Красевич є створення методики адаптивного спорту для підлітків з порушеннями слуху у реабілітаційному центрі.

Кваліфікаційна (магістерська) робота А. М. Красевич виконана на високому науково-методичному рівні та відповідає всім встановленим вимогам. Дослідження рекомендується до захисту на екзаменаційній комісії. З огляду на комплексність підходу, практичну значущість та якість виконання роботи, вважаю, що кваліфікаційна (магістерська) робота Красевич Аліни Михайлівни заслуговує на оцінку «відмінно».

Керівник кваліфікаційної (магістерської) роботи:
доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту,
кандидат медичних наук, доцент Євген КАЧУР

Додаток К
РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А 7 Фізична культура
Денисової Тетяни Богданівни
на тему: «Методика застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху у центрах «Інваспорт»

У поданій кваліфікаційній (магістерській) роботі розглядається досить актуальна тема, яка відповідає спеціальності А 7 Фізична культура галузі знань А Освіта.

Аналіз літератури, зроблений Т.Б. Денисовою, показав, що методика застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху у центрах «Інваспорт» в умовах сьогодення є дуже актуальною проблемою у сфері фізичної культури і спорту. Тому здобувачкою Т.Б. Денисовою спрямовані були зусилля на актуальну розробку теми кваліфікаційної (магістерської) роботи.

Здобувачко Т.Б. Денисовою розроблено і обґрунтовано методику застосування плавання в адаптивному спорті спортсменів з порушенням слуху у центрах «Інваспорт».

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Робота викладена на 86 сторінках тексту, бібліографічний покажчик вміщує 74 джерела.

Кваліфікаційна (магістерська) робота Денисової Тетяни Борисівни відповідає вимогам до такого виду робіт і може бути допущена до захисту перед екзаменаційною комісією та заслуговує на оцінку «відмінно».

Рецензент кваліфікаційної (магістерської) роботи:
Начальник центру фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю
«Інваспорт» Денис АНДРЮХІН

Додаток Л

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

ВИТЯГ З ПРОТОКОЛУ ЗАСІДАННЯ КАФЕДРИ ФІТНЕСУ І АДАПТИВНОГО СПОРТУ
(№6 від 20 листопада 2026 року)
ПРО РЕКОМЕНДАЦІЮ ДО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ (МАГІСТЕРСЬКОЇ) РОБОТИ

Направляється здобувачка **Красевич Аліна Михайлівна**
до захисту кваліфікаційної (магістерської) роботи з освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» за галузі знань
А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт
на тему: **«Заходи з адаптивного спорту для дітей дошкільного віку з синдромом Дауна»**

Кваліфікаційна (магістерська) робота і рецензія додаються.

Висновок керівника кваліфікаційної (магістерської) роботи

За період виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи А. М. Красевич зарекомендувала себе як наполеглива дослідниця з інноваційним мисленням та системним підходом до вирішення поставлених завдань. Здобувачка А. М. Красевич продемонструвала глибоке розуміння досліджуваної проблематики та вміння ефективно застосовувати сучасні методи наукового пошуку. Вважаю, що кваліфікаційна (магістерська) робота Красевич Аліни Михайлівни заслуговує на оцінку «відмінно».

Висновок кафедри про кваліфікаційну (магістерську) роботу

Кваліфікаційна (магістерська) робота розглянуто. Здобувачка Красевич Аліна Михайлівна допускається до захисту роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри фітнесу і
адаптивного спорту Людмила СУЩЕНКО

20 листопада 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

1. Підготовча робота до написання кваліфікаційної (магістерської) роботи…… 3

2. Складові кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту…… 4

3. Вступ до кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранта фізичної культури і спорту …… 6

РОЗДІЛ І СТАН ПИТАННЯ……...… 12

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ…… 13

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ……..… 29

ВИСНОВКИ…… 31

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…… 32

ПІДГОТОВКА ДО ЗАХИСТУ І ЗАХИСТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ (МАГІСТЕРСЬКОЇ) РОБОТИ…… 33

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 41

ДОДАТКИ……...… 43

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Мерзлікіна Ольга Анатоліївна, доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка.

Сущенко Людмила Петрівна, завідувачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, докторка педагогічних наук, професорка.

Качур Євген Юрійович, доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат медичних наук, доцент.

Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних (магістерських) робіт здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт. Запоріжжя : Крокус, 2025. 66 с.

Підписано до друку
28.11.2025 р. Формат 60*84. Папір офсетний
Друк різограф. Умовн. друк. арк.
Замовлення №1746. Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м. Запоріжжя, вул. Південноукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900