

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації**



**КАФЕДРА ФІТНЕСУ
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

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

**Методичні рекомендації до написання курсових робіт
з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»
здобувачами вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
другого (магістерського) рівня вищої освіти**



Київ 2023

*Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»*

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

Рецензенти:

Березовський В. А., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Дутчак Ю. В., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, доктор педагогічних наук, доцент.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №7 від 28.06.2023 року).

Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю. Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2023. 24 с.

Укладачами Методичних рекомендацій до написання курсової роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти є О.А. Мерзлікіна, доцент кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Л.П. Сущенко, завідувач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор; Є.Ю. Качур, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат медичних наук. Рекомендовано бакалаврам фізичної культури і спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться написанням наукових праць у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації.

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

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Бобровник Л. П., 2023

ВСТУП

Курсова робота – наукова праця, спрямована на поглиблене вивчення студентом пов'язаної з фахом проблеми. Її виконують, зазвичай, на основі вивчення літературних джерел з обраної теми із застосуванням в процесі роботи методів педагогічного спостереження й узагальнення даних власних спостережень. Курсова робота допомагає майбутньому магістру фізичної культури і спорту систематизувати отримані теоретичні знання з вивченої навчальної дисципліни, перевірити якість цих знань та оволодіти первинними навичками проведення сучасних досліджень.

На кафедрі фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації магістранти фізичної культури і спорту виконують курсову роботу з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації».

Курсова робота – це навчальне завдання для студента, яке надає можливість майбутньому магістру фізичної культури і спорту виконувати самостійне дослідження, що за своїм змістом головною мірою відповідає науково-методичному пошуку. Тому курсова робота не повинна обмежуватись реферуванням літературних джерел, а включає елементи оволодіння новими знаннями.

Виконання курсової роботи передбачає таку послідовність дій:

- вибір теми та висвітлення її актуальності;
- складання списку використаних джерел та його критичний аналіз;
- визначення теоретичного підходу до розв'язання визначеної проблеми, мети, завдань і методики дослідження;
- обґрунтування практичних рекомендацій та формулювання висновків проведеного дослідження;
- оформлення курсової роботи за існуючими вимогами та її захист.

На особливу увагу заслуговує визначення теоретичного підходу до розв'язання проблеми та розроблення методики її дослідження. Ці складові курсової роботи мають бути взаємопов'язаними між собою і розкривати зв'язок педагогічної науки і практики.

Варто підкреслити, що мета підготовки курсової роботи є навчально-пізнавальною. Втім усі дослідницькі процеси мають виконуватись чіткіше, конкретніше, повніше та обґрунтованіше.

2. Складові курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту

За структурою **курслова робота** повинна містити:

- Титульний аркуш;
- **ЗМІСТ** (1-2 сторінки);
- **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ** (за необхідністю);
- **ВСТУП** (2-3 сторінки);

*Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»*

- **РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ** (за результатами опрацювання літературних джерел) (10-12 сторінок);
- **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ** (3-5 сторінок);
- **РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** (10-12 сторінок);
- **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ** (1-2 сторінки);
- **ВИСНОВКИ** (2-3 сторінки);
- **ДОДАТКИ** (за необхідності);
- **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** (20-30 джерел).

Загальний обсяг курсової роботи повинен складати 25-40 сторінок друкованого тексту.

Курсову 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 203x288 до 210x297 мм і подати таблиці та ілюстрації на аркушах формату А3.

Поля у тексті курсової роботи 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 курсової роботи поділяють на розділи, підрозділи, пункти та підпункти.

Заголовки структурних частин курсової 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 курсової роботи треба починати з нової сторінки.

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

Першою сторінкою наукової 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

*Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»*

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.

Текст курсової 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 курсової роботи нумерують за порядком. Першою сторінкою вважається титульний лист, але цифра 1 на ньому не ставиться. Робота переплітається або зшивається у спеціальну папку.

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

3. Вступ до курсової 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 сформулювати 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

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» жирним шрифтом) (додаток Б).

Актуальність теми

Актуальність теми відображає важливість, суттєве значення, відповідність теми дослідження сучасним потребам розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації та практичним завданням відповідної сфери реабілітаційної діяльності. Вона характеризує співвідношення між тим, що з цієї проблеми вже відомо і що досліджується здобувачем вищої освіти уперше, і свідчить про те, що для фізкультурно-спортивної реабілітації має цінність наукові результати курсової роботи.

Актуальність теми характеризує наукову зрілість і фахову компетентність магістранта фізичної культури і спорту.

Здобувачу вищої освіти потрібно викласти:

- ✓ сутність проблеми дослідження;
- ✓ соціальну значущість проблеми дослідження, вирішення якої має значення в умовах України;
- ✓ значення для подальшого розвитку теорії і практики фізкультурно-спортивної реабілітації.

Наприклад:

Актуальність теми. Збільшення кількості працездатного населення, що страждають порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА), створює реальну проблемну ситуацію, оскільки потенційно несприятливий ефект цієї нозології рано чи пізно неодмінно обертається зниженням функціональних можливостей організму окремих індивідуумів, зокрема, і усього населення, в цілому.

О.В. Пешкова вважає, що у числі нозологічних форм порушень ОРА особливе місце займають порушення постави, виникнення яких безпосередньо пов'язане з малорухомим способом життя, непрямим підтвердженням чого є та обставина, що найчастіше ці порушення виявляються у осіб, які інтенсивно займаються розумовою працею [85, с. 84].

Узагальнюючи думки багатьох фахівців, можна констатувати, що як головний засіб корекції порушень постави слід розглядати фізичні вправи, з яких найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються лікувальна гімнастика, плавання, лікувальний масаж [80, с. 365]. Ці засоби дозволяють впливати на

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»
глибокі та поверхневі м'язи тулуба, що формують поставу і обумовлюють симетричність розвитку м'язового корсету. Крім того, ці ж засоби сприяють поліпшенню кровообігу в м'язах, усуненню в них локальних спазмів.

Суть проблеми полягає у необхідності наукового обґрунтування засобів і методів фізкультурно-спортивна реабілітація, що здійснюють коригуючу дію на стан хребта і функціональну тренуваність осіб з порушеннями постави.

Проблемою фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави займалися вітчизняні та зарубіжні науковці: С.М. Бубновський [7], Т.С. Давиденко [23], В.А. Кашуба [39], О.М. Митяга [51], Г. В. Полєся [53], М.С. Hawes [80] та ін. Вони зазначають, що проблема збереження фізичного здоров'я і високої працездатності осіб, що ведуть малорухомий спосіб життя (сидяча робота), залишається актуальною.

Тому тема, пов'язана з фізкультурно-спортивною реабілітацією осіб з порушеннями постави, є актуальною та доцільною для дослідження.

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 розробленні програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Мета досягається через вирішення поставлених завдань дослідження.

Наприклад: **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми щодо фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.
2. Визначити етіологію і патогенез при порушеннях постави.
3. Розробити програму фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Об'єкт і предмет дослідження

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

Наприклад: **Об'єкт дослідження** – фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями постави.

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 і методи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Методи дослідження

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

Наприклад: **Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури з фізичної культури і спорту, літератури з фізкультурно-спортивної реабілітації, медичної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури – з метою аналізу стану дослідження проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави; узагальнення – для визначення етіології і патогенезу при порушеннях постави; аналогія та моделювання – для розроблення програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Практичне значення одержаних результатів

До практичних результатів дослідження належить розробка практичних рекомендацій, які спрямовані на застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Наприклад: **Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці практичних рекомендацій щодо застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Структура та обсяг роботи

У цьому пункті необхідно подати перелік структурних елементів курсової 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, списку використаних джерел. Робота викладена на 36 сторінках тексту, містить 4 рисунки, 1 таблицю, бібліографічний покажчик вміщує 27 джерел.

РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ

У першому розділі, як правило, 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 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

1.1. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями постави: визначення основних понять.

1.2. Загальна характеристика порушень постави.

1.3. Сучасні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

В огляді літератури магістрант фізичної культури і спорту окреслює основні етапи розвитку наукової думки у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації.

Стило та критично висвітлюючи роботи попередників (слід охопити праці вітчизняних та іноземних вчених), здобувач вищої освіти має назвати ті питання, що залишаються невирішеними і, отже, визначити своє місце у розв'язанні проблеми.

Бажано закінчувати теоретичні розділи коротким підсумком стосовно необхідності проведення досліджень у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до теми курсової роботи.

Цитати. У наукових дослідженнях часто використовуються цитати – дослівні уривки з використаних джерел, щоб за їхньою допомогою обґрунтувати, підтвердити або доповнити власну думку. Текст цитати береться у лапки (« ») і наводиться без жодних змін, зі збереженням особливостей авторського написання, зокрема орфографії, пунктуації і шрифтових виділень.

Якщо потрібно цитувати не все речення, а лише окремі слова чи фрази (« »), пропуск позначається трьома крапками ([...]), вказується джерело, звідки запозичена думка. У такому разі може змінюватися навіть відмінок у слові чи словосполученні, якщо цитати не є повною і підпорядковується синтаксичній будові фрази, частиною якої вона стає.

При цитуванні та переказі джерел найчастіше використовуються такі словосполучення:

Вчений писав / пише: «... »;

Як твердив / твердить...;

Згідно з уявленням...;

За словами...;

На думку...;

Як влучно зазначив / зазначає...;

Учений так характеризує (описує, подає)...;

Наведемо такі слова видатного вченого...;

Науковець наголошує на...;

Вчений виділяє (пропонує, рекомендує, вважає, стверджує, підкреслює)...

Кожна цитата неодмінно супроводжується посиланням на використане джерело. Наприклад: В.М. Шимон, М.В. Шимон та А.А. Шерегій зазначають, що «переломи тіл хребців складають 37,4 % пошкоджень хребта і 0,5-1,0 % від усіх переломів кісток скелета, а переломи грудо-поперекового відділу хребта трапляються найчастіше і складають 17–87 % від усіх переломів хребта» [79, с. 125].

Jenna Gibbs та Norma MacIntyre зазначають, що компресійний перелом остеопорозного хребця є найчастотнішим у людей похилого віку, адже остеопороз здатен викликати уповільнення зростання та утворення гострого кіфозу (горба) [85, с. 31].

Недотримання цієї обов'язкової умови веде до плагіату. Коли текст дослідження перевантажений цитатами і суцільними посиланнями на авторитетів, то виникає підозра у відсутності авторських міркувань і знань самого дослідника; робота набуває характеру компіляції, перетворюється на «дайджест» чи хрестоматію «розумних ідей» вчених.

*Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»
Дотримання академічної доброчесності магістрантами
фізичної культури і спорту при написанні курсової роботи*

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Здобувачі вищої освіти, які навчаються на освітньо-професійній програмі «Фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти, при написанні курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» користуються Положенням «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.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;

Здобувачі вищої освіти беруть на себе відповідальність щодо коректної роботи із джерелами інформації та дотримання норм цитування.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

Цей розділ складається з двох підпунктів:

2.1. Методи досліджень.

2.2. Організація досліджень.

2.1. Методи досліджень

Відповідно до обраної теми курсової роботи потрібно вивчити праці вітчизняних і зарубіжних учених.

Наприклад: Відповідно до обраної теми дослідження вивчалися праці вітчизняних і зарубіжних учених. Аналізувалися питання, пов'язані з застосуванням засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» порушеннями постави для їх відновлення здоров'я.

Опрацьовано фонди наступних бібліотек: Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Наукової бібліотеки Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, а також матеріали інтернет-ресурсів.

2.2. Організація досліджень

Закінчується другий розділ описанням **організації дослідження**. У цій частині треба описати етапи виконання курсової роботи.

Наприклад:

На першому етапі (лютий 2024 року) опрацювання курсової роботи було обрано тему курсової роботи, сформульовано мету та завдання дослідження, актуальність теми, об'єкт, предмет і методи дослідження. А також усвідомлено практичне значення одержаних результатів, що мали бути отримані.

Під час другого етапу (березень - травень 2024 року) було проаналізовано наукову література вітчизняних і зарубіжних науковців, інформація, що опублікована у всесвітній електронній мережі (інтернет) на тему курсової роботи. За даними літературних джерел було розроблено програму фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави. Були написані розділи курсової роботи, розроблені практичні рекомендації, зроблені висновки та була підготовлена мультимедійна презентація курсової роботи для демонстрації під час захисту.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Третій розділ складається з трьох підрозділів.

Наприклад:

- 3.1. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.
- 3.2. Застосування фізичних вправ у фізкультурно-спортивній реабілітації

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» осіб з порушеннями постави.

3.3. Роль лікувально-спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб з порушеннями постави.

ВИСНОВКИ

Закінчувати курсову роботу необхідно «ВИСНОВКАМИ».

Висновки мають містити стисле викладення результатів, отриманих магістрантом фізичної культури і спорту при написанні курсової роботи.

У висновках розкривають відповіді на поставлені завдання курсової роботи. Кількість пунктів у висновках залежить від кількості завдань, які були поставлені у роботі. Кожний висновок повинен бути відповіддю на завдання курсової роботи.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації містять конкретні практичні поради автора курсової роботи, які, на його думку, необхідно впровадити у практику фізкультурно-спортивної реабілітації. 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 курсової роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку черговості посилок у тексті курсової роботи.

Якщо додатки оформлюють на наступних сторінках курсової 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, Ъ, наприклад додаток А чи додаток Б. Один додаток позначається, як додаток А.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Бібліографія свідчить про обсяг аналізу літературних джерел, рівень знань і вмінь здобувача вищої освіти працювати з літературою.

На окремій сторінці подається список використаних джерел, кількість яких складає 40-50 найменувань. Крім кількості джерел необхідно враховувати сучасні вимоги до написання (оформлення) списку літератури відповідно до вимог «ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне 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 (додаток Д).

1. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.
2. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічні посилання. Загальні положення та правила складання. Чинний від 2016–07– 01. Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. 16 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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>.
7. 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-sporti2021.pdf>.

*Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»*

ДОДАТКИ

Додаток А

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені Михайла ДРАГОМАНОВА

Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я

Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації

КУРСОВА РОБОТА

**з дисципліни «Теорія і методика
фізкультурно-спортивної реабілітації»**

**на тему : «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ
З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ»**

Виконала : студентка групи 21 МФСР
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітньо-професійної програми
«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Прокопченко Оксана Володимирівна.
Керівник : Мерзлікіна О. А.,
доцент кафедри фітнесу і
фізкультурно-спортивної реабілітації,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент.

Київ - 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ	6
1.1. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями постави: визначення основних понять	6
1.2. Загальна характеристика порушень постави	10
1.3. Сучасні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави	14
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	19
2.1. Методи досліджень	19
2.2. Організація досліджень	19
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	20
3.1. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.	20
3.2. Застосування фізичних вправ у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб з порушеннями постави.	24
3.3. Роль лікувально-спортивного масажу у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб з порушеннями постави.	28
Висновки до третього розділу	32
ВИСНОВКИ	34
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	40

Додаток Б

Теми курсової роботи з навчальної дисципліни

«Теорія і методика фізкультурно-спортивна реабілітації»

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з ДЦП.
2. Фізкультурно-спортивна реабілітація підлітків з церебральним паралічем.
3. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з аутизмом.
4. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з інвалідністю з ураженнями опорно-рухового апарату.
5. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з інвалідністю з вадами зору.
6. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з інвалідністю з вадами слуху.
7. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з інвалідністю з наслідками дитячого церебрального паралічу.
8. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з інвалідністю з вадами розумового і фізичного розвитку.
9. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з інвалідністю в закладах позашкільної освіти.
10. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників бойових дій в Україні.
11. Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату.
12. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою стопи.
13. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою голови.
14. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою ліктьового суглобу.
15. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою плеча.
16. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою кисті.
17. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою хребта.
18. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою колінного суглобу.
19. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою суглобової капсули і зв'язок.
20. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з пошкодження м'язів і сухожиль.
21. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з розтягненням зв'язок.
22. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з травмою гомілковостопного суглобу.
23. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушенням постави.

Додаток В

ВСТУП

Актуальність теми. Збільшення кількості працездатного населення, що страждають порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА), створює реальну проблемну ситуацію, оскільки потенційно несприятливий ефект цієї нозології рано чи пізно неодмінно обертається зниженням функціональних можливостей організму окремих індивідуумів, зокрема, і усього населення, в цілому.

О.В. Пешкова вважає, що у числі нозологічних форм порушень ОРА особливе місце займають порушення постави, виникнення яких безпосередньо пов'язане з малорухомим способом життя, непрямим підтвердженням чого є та обставина, що найчастіше ці порушення виявляються у осіб, які інтенсивно займаються розумовою працею [85, с. 84].

Узагальнюючи думки багатьох фахівців, можна констатувати, що як головний засіб корекції порушень постави слід розглядати фізичні вправи, з яких найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються лікувальна гімнастика, плавання, лікувальний масаж [80, с. 365]. Ці засоби дозволяють впливати на глибокі та поверхневі м'язи тулуба, що формують поставу і обумовлюють симетричність розвитку м'язового корсету. Крім того, ці ж засоби сприяють поліпшенню кровообігу в м'язах, усуненню в них локальних спазмів.

Суть проблеми полягає у необхідності наукового обґрунтування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації, що здійснюють коригуючу дію на стан хребта і функціональну тренуваність осіб з порушеннями постави.

Проблемою фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави займалися вітчизняні та зарубіжні науковці: С.М. Бубновський [7], Т.С. Давиденко [23], В.А. Кашуба [39], О.М. Митяга [51], Г. В. Полєся [53], М.С. Hawes [80] та ін. Вони зазначають, що проблема збереження фізичного здоров'я і високої працездатності осіб, що ведуть малорухомий спосіб життя

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» (сидяча робота), залишається актуальною.

Тому тема, пов'язана з фізкультурно-спортивною реабілітацією осіб з порушеннями постави, є актуальною та доцільною для дослідження.

Мета дослідження полягає у розробленні програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями постави.

Предмет дослідження – засоби і методи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури з фізичної культури і спорту, літератури з фізкультурно-спортивної реабілітації, медичної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури – з метою аналізу стану дослідження проблеми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави; узагальнення – для визначення етіології і патогенезу при порушеннях постави; аналогія та моделювання – для розроблення програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці практичних рекомендацій щодо застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з порушеннями постави.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Робота викладена на 36 сторінках тексту, містить 4 рисунки, 3 таблиці, бібліографічний покажчик вміщує 27 джерел.

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 комп'ютерно-орієнтованих спеціальностей (ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації) / О. Лещинський та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*.

Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»
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 комп'ютерно-орієнтованих спеціальностей (ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації) / 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 Е
Приклади оформлення рисунків

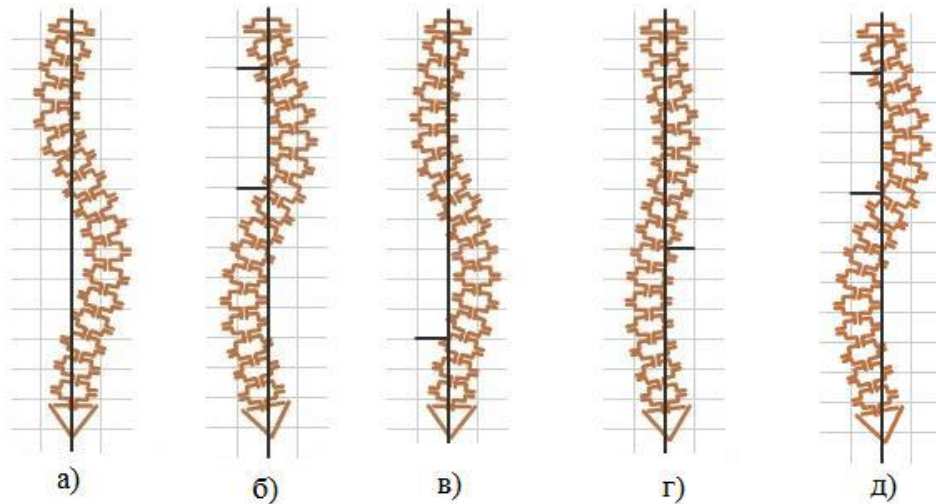


Рис.1.1. Локалізація вершин викривлення осі хребта: а) шийно-грудний; б) грудний; в) груднино-поперековий; г) поперековий; д) комбінований

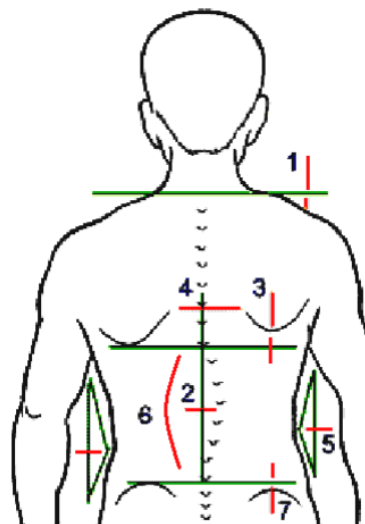


Рис. 1.2. Клінічні (зовнішні) ознаки сколіозу:

1 – асиметрія надпліч; 2 - відхилення лінії остистих відростків від середньої лінії; 3 – асиметрія висоти стояння лопаток; 4 – асиметрія відстані лопаток і лінією остистих відростків; 5 – асиметрія у поперековому відділі; 6 - м'язовий «валик»; 7 – асиметрію розташування крил клубових кісток

*Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації»*

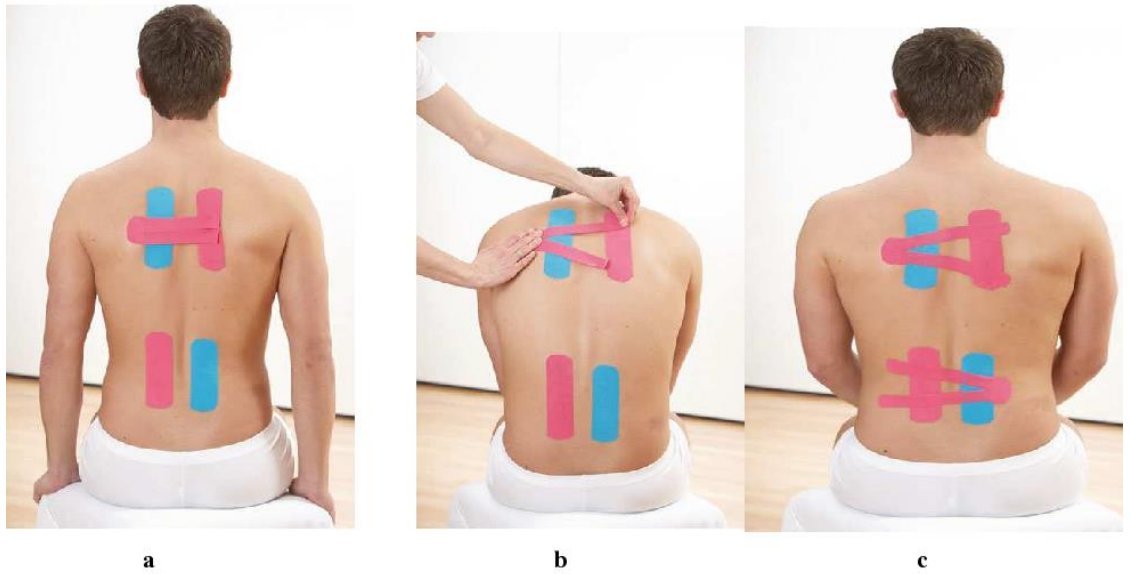


Рис. 1.3. Накладання тейпів при сколіозі: а) наклеювання чотирьох I-подібних стрічок на випрямлячі спини б) наклеювання Y-подібної стрічки на грудний відділ хребта; с) наклеювання Y-подібної стрічки на поперековий відділ хребта

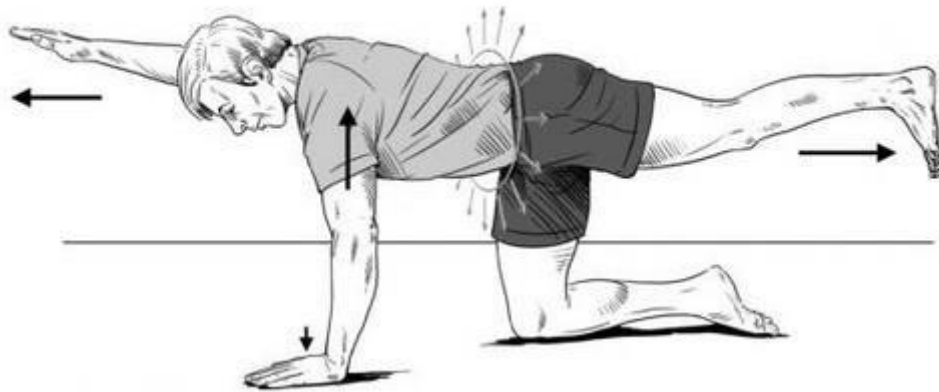


Рис. 1.4. Фізична вправа Bird Dog

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. Складові курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту.....	4
2. Вступ до курсової роботи магістранта фізичної культури і спорту.....	5
РОЗДІЛ І СТАН ПИТАННЯ.....	9
Дотримання академічної доброчесності магістрантами фізичної культури і спорту при написанні курсової роботи.....	11
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	11
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	12
ВИСНОВКИ.....	13
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	13
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	14
ДОДАТКИ.....	15

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Мерзлікіна Ольга Анатоліївна, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Сущенко Людмила Петрівна, завідувач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Качур Євген Юрійович, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат медичних наук.

Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П., Качур Є. Ю. Методичні рекомендації до написання курсових робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-спортивної реабілітації» здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2023. 24 с.

Підписано до друку
05.07.2023 р. Формат 60*84. Папір офсетний
Друк різнограф. Умовн. друк. арк.
Замовлення №1746. Наклад 30 прим.

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