

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Е. П. ВРУБЛЕВСКИЙ, М. С. КОЖЕДУБ

**НАПИСАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ И ЗАЩИТА
МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ
НАПИСАНИЕ ВВЕДЕНИЯ И ПЕРВОЙ ГЛАВЫ**

Практическое руководство

для магистрантов специальности
7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт»

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2026

УДК 378.147.091.313:796(076)
ББК 74.480.278я73+75я73
В83

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович,
кандидат педагогических наук А. Н. Метелица

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Врублевский, Е. П.

В83 Написание, оформление и защита магистерской диссертации.
Написание введения и первой главы : практическое руководство /
Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб ; Гомельский гос. ун-т им.
Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2026. – 45 с.
ISBN 978-985-32-0180-2

Практическое руководство составлено на основании «Положение по выполнению магистерской диссертации» в УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В структуре излагаемого материала дается в доступной для обучающихся форме представление о научном познании, методах педагогического исследования, его специфике и главных методологических характеристиках исследования.

Адресовано магистрантам специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт», а также всем, кто желает повысить культуру своей научной работы.

УДК 378.147.091.313:796(076)
ББК 74.480.278я73+75я73

ISBN 978-985-32-0180-2

© Врублевский Е. П., Кожедуб М. С., 2026
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Общие положения	5
Структурные элементы (разделы) магистерской диссертации.....	8
Написание структурного элемента «ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ».....	10
Написание раздела «ВВЕДЕНИЕ» магистерской диссертации...	24
Написание первой главы магистерской диссертации	27
Литература	37
Приложение А. Пример формы титульного листа магистерской диссертации	39
Приложение Б. Пример оформления оглавления магистерской диссертации	40
Приложение В. Пример написания общей характеристики работы .	41
Приложение Г. Пример написания введения	43

ВВЕДЕНИЕ

Первая часть методических рекомендаций посвящена начальному, фундаментальному этапу подготовки магистерской диссертации по специальности «Физическая культура и спорт». Её цель – сформировать у магистрантов целостное и системное представление о методологических основах научного исследования и требованиях к написанию введения и первой (теоретической) главы диссертации. Успешное выполнение магистерской работы начинается именно с грамотного определения методологического аппарата: актуальности, объекта и предмета, цели и задач, научной новизны и практической значимости исследования. Основной акцент направлен на грамотное формулирование методологических характеристик исследования, обосновывается их правильный выбор.

Изложение строится от общего к частному – от понимания сущности диссертации как квалификационной работы к конкретным требованиям к каждой структурной единице введения и теоретической главы. Раскрывается специфика научного познания в сфере физической культуры и спорта, магистрантов знакомят с методами педагогического исследования и главными методологическими характеристиками научной работы. Такой подход, соответствующий принципам дидактики, существенно облегчает усвоение материала начинающими исследователями.

Особое внимание уделено типичным ошибкам при формулировке темы диссертации. Подчеркивается необходимость терминологической точности и конгруэнтности названия, цели и предмета исследования. Отдельный раздел посвящен специфике написания первой главы – проблемного обзора научно-методической литературы. Для помощи магистрантам авторы предлагают обширный набор речевых клише и вводных конструкций, позволяющих логично выстроить академический текст и избежать типичных ошибок при цитировании.

Представленный материал призван помочь магистранту не только формально выполнить требования к структуре работы, но и осмысленно подойти к определению ее методологических оснований, что является фундаментом для всего дальнейшего исследования. Качественно подготовленное введение и теоретическая глава создают необходимую базу для успешной реализации экспериментальной части и получения достоверных научных результатов.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Практическое руководство устанавливает общие положения и требования к построению, изложению материала, оформлению и порядку представления к защите магистерских диссертаций, выполняемых магистрантами учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» для получения углубленного высшего образования.

Издание разработано в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании в действующей редакции, Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными Постановлением Министерства образования Республики Беларусь в действующей редакции, Инструкцией о порядке оформления диссертации, диссертации в виде научного доклада, автореферата диссертации и публикаций по теме диссертации, утвержденной Постановлением ВАК Республики Беларусь в действующей редакции, образовательным стандартом углубленного высшего образования по специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт», иными нормативно-правовыми актами, регламентирующими разработку и оформление учебно-программной документации, в частности, стандарта организации СТО 03-2025 «**Магистерские диссертации Общие положения и требования к построению, содержанию и оформлению**» УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

К итоговой аттестации в форме защиты магистерской диссертации допускаются обучающиеся, которые при освоении содержания образовательной программы магистратуры или непрерывной образовательной программы высшего образования полностью выполнили учебный план и индивидуальный план работы магистранта. *Цель выполнения магистерской диссертации – показать соответствие уровня подготовки магистранта, его знаний, умений и навыков (компетенций), полученных в процессе обучения, требованиям образовательного стандарта и квалификационной характеристики.*

Диссертация представляет собой самостоятельное, логически завершенное научное исследование, в котором соискатель степени магистра, освоивший содержание образовательной программы магистратуры, демонстрирует уровень своей научной квалификации, способность интегрировать научные знания, самостоятельно вести научный поиск, обобщать, систематизировать и теоретически осмысливать эмпирический материал, научно аргументировать и защищать свою точку зрения. На этом

пути молодому исследователю приходится сталкиваться с определенными трудностями, т. к. диссертация есть особый жанр исследовательской работы, имеющий свои закономерности и подчиняющийся определенным нормативам.

Магистерская диссертация должна быть направлена на решение теоретической, экспериментальной или прикладной задачи, связанной с научной деятельностью, образованием и управлением в сфере физической культуры и спорта, организации отдыха и развлечений и содержать реферативную и научно-исследовательскую части [1, 4, 9, 12]. Практическую значимость проведенных исследований магистрант может подтвердить актами о внедрении их результатов в образовательный и учебно-тренировочный процесс.

Подготовка магистерской диссертации осуществляется в соответствии с индивидуальным планом работы магистранта, который разрабатывается научным руководителем магистранта при участии обучающегося на основе учебного плана по специальности. План исследований, этапы выполнения магистерской диссертации, мероприятия по проведению научно-исследовательской работы по теме вносятся в индивидуальный план работы магистранта.

Выбор темы диссертации осуществляется магистрантом и научным руководителем, исходя из научных интересов и личной склонности магистранта к определенному виду профессиональной деятельности. При этом выбор темы предстоящей работы следует сопоставлять с наличием соответствующей материально-технической и экспериментальной базы для проведения исследования.

Название темы диссертации должно быть кратким, определять область проведенных исследований, отражать их цель и соответствовать содержанию работы. Для большей конкретизации к названию можно добавлять небольшой подзаголовок. Считается, что правильно сделанный выбор темы исследования наполовину обеспечивает успех его выполнения и является «визитной карточкой» исследования [10]. Учитывая этот факт, стоит остановиться на этом более подробно.

При формулировке темы диссертации следует руководствоваться тем, что целевой установкой диссертационного исследования является обоснования ответа на основной вопрос, отраженный в названии диссертации и подтверждение очевидности исследуемой проблемы [14]. То есть, исходя из названия, должна быть видна законченность исследования (достижение его цели).

В ряде названий магистерских диссертаций в качестве ключевых слов используются такие понятия, как «развитие», «формирование»,

«совершенствование», «оптимизация», которые по своей этимологии не могут охарактеризовать ни исходные позиции, ни конечный результат [11]. Размытость последнего, зачастую, не даёт ответа на вопрос – завершён ли процесс формирования, развития, совершенствования и оптимизации? Это же можно отнести и к названию диссертаций, которые начинаются со слов «повышение» и «эффективность», поскольку о научных результатах можно будет судить только после определенных условий (внедрении в практику и т. п.) [5].

В названиях тем диссертаций не рекомендуется допускать использование неопределённых соединений таких, как «разработка», «изучение», «исследование». Важно помнить, что само слово «диссертация» (от латинского “dissertatio”) означает «рассуждение, исследование». Кроме того, необходимо учитывать, что название диссертации и представленные в работе цель и предмет исследования должны быть максимально «конгруэнтны» по смыслу и отражать суть проведенного исследования. При формулировке темы диссертации также требуется терминологическая точность: следует аккуратно использовать научные термины и понятия, недопустим профессиональный сленг [2].

Темы магистерских диссертаций обсуждаются на заседании кафедры, а затем утверждаются приказом ректора не позднее двух недель после начала учебы. Допускается изменение темы, но не позднее, чем за два месяца до ее защиты.

Объем диссертации, как правило, должен быть не менее 50–60 страниц машинописного текста, исключая таблицы, рисунки, графики. Вспомогательный материал включается в магистерскую диссертацию в качестве приложений.

Текущая и промежуточная аттестация магистрантов, предусматривающая контроль выполнения студентами индивидуального плана и этапов выполнения магистерских диссертаций, осуществляется два раза в семестр на заседаниях выпускающей кафедры.

Ответственность за достоверность данных и результатов, представленных в магистерской диссертации, а также её соответствие требованиям стандарта СТО 03-2025 несет магистрант – автор работы.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (РАЗДЕЛЫ) МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Структура магистерская диссертация должна включать:

- титульный лист;
- **ОГЛАВЛЕНИЕ**;
- **ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ** (при необходимости);
- **ОБЩУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ РАБОТЫ**;
- **ВВЕДЕНИЕ**;
- **основную часть**, разбитую на главы, в которой приводят анализ научной литературы, описание использованных методов и организации исследования, а также сущность и основные результаты исследования;
- **ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ВЫВОДЫ)**;
- **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**;
- **ПРИЛОЖЕНИЯ**.

Титульный лист является первой страницей магистерской диссертации и служит источником информации, необходимой для идентификации работы, её последующей обработки, хранения и поиска. Он оформляется в соответствии с Приложением А. Страница титульного листа включается в общую нумерацию страниц магистерской диссертации, но *номер страницы на титульном листе не проставляется*.

Структурный элемент (раздел) **«ОГЛАВЛЕНИЕ»** приводится в начале диссертации (после титульного листа) и включает наименования всех следующих за ним разделов диссертации, порядковые номера и наименования глав, разделов, подразделов основной части работы, заключение, список использованных источников и заголовки приложений. Оглавление дает общее представление о структуре работы и позволяет легко находить нужные фрагменты текста. Оглавление печатается в последнюю очередь, когда пронумерованы страницы в окончательном варианте работы (Приложение Б).

Не допускается сокращение либо иная, чем в содержании, формулировка и нумерация наименований глав, разделов, подразделов основной части работы. Последнее слово заголовка с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления соединяется отточием.

При необходимости использования в магистерской диссертации значительного количества (более пяти) обозначений и (или) сокращений в магистерскую диссертацию включают элемент **«ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ»**, который приводят в виде отдельного одноименного структурного элемента магистерской диссертации.

Перечень сокращений, условных обозначений, символов, единиц величин и определений должен располагаться столбцом без знаков препинания в конце строки. Слева без абзацного отступа в алфавитном порядке приводятся сокращения, условные обозначения, символы, единицы физических величин, а справа, через тире, – их детальная расшифровка.

НАПИСАНИЕ СТРУКТУРНОГО ЭЛЕМЕНТА «ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ»

Данный раздел включает в себя:

- *структуру и объем магистерской диссертации;*
- *ключевые слова;*
- *объект и предмет исследования;*
- *цель, задачи и методы исследования;*
- *актуальность исследования;*
- *полученные результаты и их научную новизну;*
- *практическую (экономическую и социальную) значимость работы;*
- *апробацию результатов диссертационного исследования (конференции, семинары и т. п.) и опубликованность полученных результатов.*

Название каждого подраздела выносится в отдельный подзаголовок.

В подразделе «**Структура и объем магистерской диссертации**» кратко излагается структура работы. Приводится полный объем диссертации в страницах, объем, занимаемый иллюстрациями, таблицами, приложениями (с указанием их числа), а также количество использованных библиографических источников (включая собственные публикации магистранта).

Пример. *«Диссертация содержит перечень условных обозначений, общую характеристику работы, введение, три главы, заключение (выводы), библиографический список, включающий список использованных источников и список публикаций соискателя, приложения. Полный объем диссертации – 96 страниц. Из них основной текст составляет 76 страниц; рисунки (9) занимают 5 страниц, таблицы (8) – 4 страницы, библиографический список (83 источника, из которых 6 – на иностранных языках и 5 публикаций соискателя) – 8 страниц, 3 приложения – 3 страницы.»*

В подразделе «**Ключевые слова**» приводятся те отдельные слова или словосочетания, которые наиболее часто используются в работе и набор которых может дать представление о её содержании. Как правило, здесь должны быть приведены слова, которые имеются в названии диссертации.

Пример. *«Ключевые слова: юные спортсмены, тренировочный процесс, скоростно-силовые способности, подготовленность, годичный цикл, этап начальной подготовки.»*

Объект и предмет исследования. В данном подразделе указываются эти необходимые методологические характеристики исследования, обосновывается их выбор. Определение объекта и предмета исследования

вызывает у магистрантов большие затруднения. *Под объектом в философии принято понимать часть объективной реальности, которая на данном этапе становится предметом практической и теоретической деятельности исследования* [8].

Таким образом, **объект исследования** – это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и взятое автором магистерской диссертации для изучения.

Нередко в качестве объекта исследования магистранты выделяют группу обследуемых лиц, т. е. выборку из генеральной совокупности, что является заблуждением. Объектом исследования (как и предметом, только в более конкретизированном виде) могут быть процессы, явления, принципы, условия и т. п. категории, отражающие проблематику и сущность педагогического процесса [11] в сфере физической культуры и спорта.

Объектом педагогической науки, к номенклатуре которой относится теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры, чаще всего является процесс обучения, воспитания, тренировки, управления и т. п. Основным объектом научно-педагогического исследования могут быть *процессы*, развивающиеся в детском саду, школе, (ДЮСШ, вузе, физкультурно-оздоровительном комплексе и т. д.) [6, 7, 15].

Определить объект исследований – значит выяснить, что именно рассматривается в исследовании. Однако получить новое знание об объекте во всех его аспектах и проявлениях практически невозможно. Поэтому необходимо определить **предмет исследования**, *обозначив какие отношения, свойства, аспекты, стороны, функции раскрываются в объекте и подлежат изучению* [3].

Образно можно представить, что предмет науки – это «окно», сквозь которое субъект (исследователь) смотрит на действительность (объект), выделяя в ней определенные стороны в свете задач, которые он ставит. Следовательно, в одном и том же объекте могут быть выделены различные предметы исследования.

При таком определении связи между ними *предмет – это то, что находится в границах объекта, и именно предмет определяет тему исследования*. Если объект независим от исследователя, то предмет изучения, напротив, полностью формируется самим исследователем, и в нем в концентрированном виде заключены направления поиска, важнейшие задачи, возможности их решения соответствующими средствами и методами. Из множества различных сторон, аспектов, позиций объекта выбирается что-то одно, подлежащее исследованию в данной научной работе. Это может быть отмечено далее при формулировке новизны исследования.

Таким образом, объект всегда шире предмета исследования, так как объект «принадлежит» всем, а предмет – «личное достояние» магистранта. Часто в магистерских диссертациях наблюдается, что предмет исследования («*Процесс подготовки...*») шире, чем объект исследования («*Обучение спортсменов...*»).

Определяя предмет, мы одновременно открываем возможность прийти к конечному (для данного этапа) результату и избавляемся от безнадежных попыток «объять необъятное» [3].

Учитывая, что объект и предмет исследования необходимо рассматривать вместе, приведём примеры в контексте их взаимосвязи.

Так, например, в **объекте**, каким является «*учебно-воспитательный процесс современной образовательной школы*» выделяется **предмет** исследования – «*организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий*».

Объектом может быть профессиональная подготовка специалиста физической культуры в целом, а предметом – только ее аспект – психолого-педагогическая подготовка. Понятия «объект» и «предмет» относительны. В роли объекта, например, может выступать психолого-педагогическая подготовка студентов, а предмета – ее часть – методическая подготовка.

Объект исследования – *учебно-тренировочный процесс спортсменов, прыгунов в высоту на этапе углубленной специализации*. **Предмет исследования:** «*индивидуально-ориентированное содержание и организация годового цикла подготовки прыгунов в высоту 15–17 лет*».

«**Объект исследования** – *процесс становления и развития легкой атлетики в...* **Предмет исследования** – *организационно-управленческие факторы тренировочного процесса, детерминирующие развитие легкой атлетики в...*».

В подразделе «**Цель и задачи исследования**» формулируется цель работы и задачи, которые необходимо решить для ее достижения.

Цель (какой основной результат предполагается получить?) должна быть четко изложена и связана с темой, задачами исследования (что надо сделать, чтобы цель была достигнута?), в результате решения которых она достигается. Формулировки цели и задач магистерской работы должны быть ориентированы на получение определенного результата, что предполагает использование глаголов совершенного вида («**что сделать?**»): «*выявить*», «*разработать*», «*обосновать*», «*установить*», «*доказать*», «*создать*», «*сравнить*», «*сопоставить*», «*подтвердить*», «*определить*», «*выделить*», «*доказать*», «*классифицировать*» и т. п.

Не рекомендуется использовать неопределенные выражения в виде глаголов «проанализировать», «изучить», «исследовать», «рассмотреть» и т. д., так как эти слова указывают на процесс достижения цели, а не на саму цель [5, 11]. Для оценки работы важно не то, **что делал?** её автор, а то, **что он сделал?**, т. е. результат. Можно «анализировать», «изучать» и т. д., но не получить нужный для исследователя эффект.

Иногда пишут так: «Целью является **повышение...**», но это демонстрирует практическую пользу от решения проблемы, а не цель конкретного диссертационного исследования. «**Повышение...**» может быть решено накопленным багажом научного знания и не подразумевает такую формулировку, что требуются ещё дополнительные исследования по добыванию нового научного знания.

Цель работы:

- **выявить** возможность использования (применения, развития...)...;
- **разработать** дифференцированную программу (критерии, требования, методiku, мероприятия, процедуры, подходы, способы, технологию...), направленную на...;
- **дать характеристику** основных критериев (тенденций, показателей, компонентов, приемов, факторов, принципиальных положений, предпосылок, особенностей, средств и методов...)...;
- **раскрыть** обстоятельства (закономерности, педагогическое обоснование, концепции, новации, тенденции, подходы, особенности,...), которые способствуют (отражают, характеризуют...)...;
- **обосновать** систему мер по рациональному использованию (сохранению, применению, соотношению, формированию...)...;
- **конкретизировать** средства и методы... и распределить их по этапам подготовки...;
- **установить, раскрыть** (механизм, характер, зависимость, взаимосвязь...)...;
- **объективная проверка** рациональности предполагаемых методических приемов (упражнений, подходов, условий, комплексов...) по...;
- **нахождение** оптимального соотношения (рационального сочетания, комплексного использования...)...;
- **дальнейшая разработка** основ организации тренировочного процесса... путем совершенствования (силовой, технической и т. д.) подготовки в годичном цикле;
- **разработать и экспериментально обосновать** авторскую методiku (организации, подходов, структуры, системы...)...;
- **обосновать условия** процесса развития (воспитания, совершенствования, воздействия, формирования, становления, реализации...)...;

- **определить и разработать критерии** (требования, подходы, условия...) для оценки уровня развития..., для отбора и ориентации юных...;
- **экспериментально обосновать** (апробировать...) возможности развития (формирования, применения...)...;
- ...заключалась в том, чтобы **установить** эффективность использования (применения, обучения, развития...) показателей, критериев, средств и методов, подходов...;
- ...заключалась в **выявлении экспериментальным путем методики** (условий, факторов, критериев, требований...) использования (дозировки, динамики, комплекса, специфики, содержания, форм, средств, временного интервала, рационального соотношения, диапазона движений, параметров, способа выполнения...)..., оптимальных по отношению к возрасту (полу, уровню развития, специализации, квалификации, состоянию тренированности, индивидуальным особенностям...) занимающихся;
- ...заключалась в организационных **аспектах подготовки и оптимизации состава средств** (критериев, показателей, характеристик, условий, подходов)...
- **разработать** теоретические основания и организационно-педагогические условия формирования (воспитания, развития...) методической системы (ценностного отношения, технологической компетентности, готовности учащихся)
- **научно обосновать и разработать** систему оценки, (формирования профессиональной компетентности, развития дидактических способностей...)...

Плохими формулировками цели исследования будут:

- **совершенствование** учебно-тренировочного процесса ...;
- **повышение** эффективности обучения (воспитания, развития)...
- **определить пути**...;
- **разработать** научно обоснованные рекомендации... (это сопутствующая цель).

Формулировку цели исследования можно начинать со слов: «**Целью работы** является разработка (обоснование..., выявление..., обобщение...)...». Можно начинать так: «На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования была определена **цель работы** – охарактеризовать (дать целостную картину..., раскрыть особенности..., выявить возможности использования..., проанализировать и обобщить... и т. п.)...».

Поскольку обычно научная проблема стоит перед исследователями как монолит, который необходимо как бы расколоть, то вся исследовательская

работа магистранта состоит из нескольких взаимосвязанных и взаимоподчиненных процедур, которые выступают в науке в виде задач. «Лестница» верно поставленных задач определяет «маршрут» поиска, уточняет, какую последовательность действий нужно выстроить, чтобы цель была достигнута.

Задачи определяют логику всего исследования и должны рассматриваться как этапы работы (совокупность промежуточных целей), выполнение которых приведет к достижению общей заявленной цели исследования. И если цель обуславливает стратегию, то задачи – тактику исследования. Перечень задач – это план исследования, поэтому оглавление магистерской диссертации строится в соответствии с последовательностью задач.

Таким образом, задачи исследования конкретизируют цель и дают представление о том, в каком направлении должно идти исследование.

Следует иметь в виду, что *задачи должны точно соответствовать цели и теме; они располагаются в той последовательности, в которой решаются и упоминаются далее в новизне и выводах.* Таких задач в магистерской диссертации рекомендуется определить не больше трех.

Правильность формулировки задач исследования во многом определяет успешность работы и от того, как поставлены задачи, зависит выбор методов исследования, последовательность их применения и соответствующая организация всего исследования. Кроме того, описание решения задач должно совпадать с разделами диссертации. При этом *задачи и выводы (полученный результат) необходимо четко согласовывать (корреспондировать).* Еще раз вернёмся к формулировке задач исследования, когда будем говорить о написании второй главы магистерской диссертации.

Следует подчеркнуть один важный момент – *предмет и цель исследования должны соответствовать теме диссертации или они очень близки по звучанию* (при условии, что название темы соответствует содержанию самой работы, что наблюдается, к сожалению, не всегда) [13].

Так, из темы работы *«Построение годового цикла подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации при комплексном использовании средств восстановления»* можно понять, что предметом исследования будет *«организация подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в большом тренировочном цикле при комплексном использовании средств восстановления»*, объектом исследования – *«средства восстановления в системе подготовки легкоатлетов-спринтеров».*

Тема – *Студенческое самоуправление как фактор личностно-профессионального становления будущих специалистов по физической культуре.*

Цель – теоретико-экспериментальное обоснование студенческого самоуправления как фактора личностно-профессионального становления будущих специалистов по физической культуре.

Объект исследования – процесс личностно-профессионального становления будущих специалистов.

Предмет исследования – влияние студенческого самоуправления на личностно-профессиональное становление будущих специалистов по физической культуре.

Приведем примеры неудачного формулирования объекта и предмета исследования и их сочетания с темой работы.

Пример 1. Тема: «Структура тренировочных нагрузок 15–16-летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей».

Цель – дальнейшее совершенствование структуры тренировочных нагрузок 15–16-летних бегунов на короткие дистанции.

Объект исследования – структура тренировочных нагрузок юных бегунов на короткие дистанции с различной реакцией нервно-мышечного аппарата к напряженной мышечной деятельности.

Предмет исследования – применение адаптационных особенностей нервно-мышечного аппарата под воздействием нагрузок различной направленности».

Пример 2. Тема: «Управление тренировочным процессом прыгунов в длину на основе повышения эффективности использования соревновательного и специальных упражнений».

Цель – оптимизация тренировочного процесса в прыжках в длину на основе учета интенсивности и количества выполнения соревновательного и специальных упражнений».

Объект исследования – интенсивность и количество соревновательных и специальных упражнений в прыжках в длину, выполняемых спортсменом на различных этапах годового цикла тренировки.

Предмет исследования – параметры техники движений соревновательного и специальных упражнений в прыжках в длину и их изменения в зависимости от интенсивности и количества прыжков».

В первом примере предмет понимается шире, чем объект; во втором – тема, предмет и объект плохо взаимодействуют друг с другом и находятся в разных областях исследования. Кроме того, целью исследования должен быть конечный научный результат, а не бесконечное незавершенное «совершенствование» и неопределенная и обтекаемая «оптимизация».

Что касается подраздела «**Методы исследования**», то его подробное описание будет представлено ниже, где приведены особенности написания второй главы магистерской диссертации, а рассмотрение актуальности исследования дано в разделе «**Введение**».

Важным является подраздел, в котором приводятся **«Полученные результаты и их научная новизна»** работы магистранта. Следует учесть, что требования к новизне в магистерской работе значительно ниже, чем в кандидатской и, тем более, в докторской диссертации, но и здесь желательны элементы нового. Такими элементами могут быть: *обоснование нетрадиционных способов разрешения поставленных задач; исследование новых явлений в физкультурно-спортивной деятельности; разработка оригинальных решений актуальных вопросов построения тренировочного процесса в том или ином виде спорта и т. д.* Работа, которая раскрывает новые аспекты в какой-либо сфере физической культуры и спорта будет оценена более высоко, чем исследование с уже известными данными.

Новизна результатов – формулировка нового знания, которое получено в ходе решения диссертационных задач и строго соотносятся с ними. В этом разделе необходимо чётко обозначить, **что?** сделано из того, **что?** не сделано другими, какие результаты получены самим магистрантом [14]. Суть этого раздела состоит в перечислении новых положений, которые добыты и сформулированы магистрантом.

Это может быть представлено с помощью следующих формулировок: **выявлены** (*основные критерии..., тенденции..., этапы..., возможности использования..., условия..., показатели, параметры применения..., положения...*); **раскрыты, выделены** (*состав и структура чего-либо*); **разработан (-а, -ы)** (*алгоритм, механизм, схема, модель, методика, критерии*); **обоснованы** (*тенденции, положения о том-то и о том-то, подходы*); **определены** (*педагогические условия чего-то, характеристики, направления*); **установлены, уточнены** (*положения, признаки, средства и методы..., подходы..., механизмы..., критерии ...*); **дополнены** (*показатели, тесты*); **сформулированы** (*положения, направления, формы, факторы и условия, критерии*) и т. д.

При характеристике новизны научных результатов уместно употреблять выражения, уточняющие и конкретизирующие степень личных достижений автора, такие как «оригинальный», «впервые полученный или усовершенствованный (предложенный, сформулированный, доказанный, описанный)», «отличный от используемого в известных работах таких-то», «в отличие от существующих методов...», «новая методика, позволяющая эффективно...» «новое применение известного решения или метода», «неотмеченная ранее зависимость между...» и т. п.

Новизна в магистерской диссертации может заключаться, например так:

- заявлена проблема и предложены новые пути ее решения;
- проблема известна, но теми способами, что применялись ранее, не решена, в диссертации предлагаются новые способы и доказываются их эффективность в определенных условиях;

– при решении известных задач применялись какие-либо принципы, но это не приводило к нужному результату, в диссертации предлагаются новые принципы (чаще это компиляция из ряда известных), показывается механизм их применения и эффективность;

– магистрант исследует новые явления, возникшие в современных условиях, и делает выводы об их влиянии на образовательную систему;

– предлагаются новые методики и технологии;

– создаются модели для решения известной, но не решенной задачи, показывается область их применения.

Научную новизну желательно формулировать в предложении, состоящем из трех частей:

1. Описание того, **«что сделано?»**

2. Формулировка отличительных (от известных) признаков сделанного: **«что нового?»**

3. В результате нового подхода (учета, применения, методических приемов, организационных процедур и т. п.) **«что было получено (достигнуто)?»**

Примеры. *«Предложен способ выполнения на тренажере специально-подготовительных упражнений, предусматривающий, в отличие от известных подходов, адекватность воздействия биодинамической структуры и физиологических реакций параметрам движения спортсмена при беге с максимальной скоростью, что способствует статистически достоверному повышению спортивного результата в беге на 100 м».*

«Научная новизна исследования состоит в обосновании системы средств, имеющих направленное воздействие и стимулирующее развитие у студентов двигательных и функциональных способностей, которые реализуются в процессе педагогического взаимодействия преподавателей и студентов».

«Разработана методика организации процесса физического воспитания студентов с использованием средств спортивной тренировки в лыжном спорте и сформирован комплекс мероприятий и упражнений для педагогической коррекции техники лыжных передвижений. Новизна данной методики заключается в том, что она позволяет.. ».

«Выявлены индивидуальные особенности динамики кинематических и динамических параметров техники бега спортсменов различного уровня мастерства. В отличие от схожих работ в исследовании показано, что...».

«Новизна результатов, представленных в диссертации, определяется обоснованием программно-методического обеспечения интеграции игровой и физкультурно-оздоровительной деятельности; новыми

сведениями об их комплексном влиянии на динамику заболеваемости, функционального состояния, физического развития и физической подготовленности детей».

«Важно отметить, что проведенное исследование является конкретным доказательством широких возможностей использования средств физической культуры в практику оздоровления различного возрастного контингента занимающихся».

Путь к новизне начинается на этапах обоснования актуальности и степени разработанности темы. *Новизна возникает в результате решения поставленных задач, поэтому пункты научной новизны должны соответствовать задачам исследования.*

Часто трудность у магистрантов возникают трудности при написании подраздела **«Практическая значимость работы»** – критерия, показывающего реальную пользу от применения результатов исследования в практической деятельности, их прикладную ценность. Следует учесть, что в данном подразделе нужно четко сформулировать то, какие практические выгоды может дать Ваше исследование и конкретно обозначить потенциальные области применения полученных результатов.

Практическая значимость диссертационного исследования посвящается описанию того, *где могут быть использованы полученные результаты.* Это область практической деятельности, в которой полезно применить конкретный итог магистерской диссертации.

В педагогической науке прагматическая ценность не так очевидна как в технических и естественных науках. Она может заключаться в *более удобной систематизации знаний; предложении новых методов педагогического исследования; возможности использования результатов для повышения эффективности преподавания соответствующей дисциплины и т. п.*

Для описания практической значимости материалов магистерской диссертации можно использовать:

«Практическая значимость работы заключается в разработке эффективных рекомендаций, которые позволят улучшить...».

«Практическая значимость данного исследования заключается в возможности получения (применения)...».

«Практическая значимость результатов проведенного исследования состоит в существенной реализации на практике...».

Вот несколько более развернутых примеров.

«Практическая значимость работы обусловлена возможностью применения ее результатов при планировании тренировочного процесса...»;

при разработке программно-нормативных документов; разработке курсов лекций для повышения квалификации и профессиональной переподготовке преподавателей и тренеров».

«Определенную ценность для практики имеет разработанный метод анализа соревновательной деятельности в..., который позволяет определить индивидуальное соотношение различных сторон подготовленности и наметить пути оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности для каждого спортсмена, специализирующегося в...».

«Практическая значимость работы определяется тем, что в исследовании получены результаты, имеющие прикладную ценность для специалистов по физической подготовке квалифицированных хоккеистов, что подтверждено данными педагогического эксперимента и актами внедрения результатов исследования в тренировочный процесс хоккейных команд, участвующих в чемпионате Республики Беларусь».

«Практическая значимость магистерской диссертации проявляется в возможности непосредственного применения разработанных тестовых методик в тренировочном процессе специализированных учебно-спортивных учреждений, что позволяет усовершенствовать систему отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки».

«Практическая значимость работы определяется тем, что в исследовании получены данные, имеющие прикладное значение и представляющие ценный материал для специалистов по физической культуре. В частности, ...».

«Полученные данные могут быть использованы в образовательном процессе первых классов начальной школы учреждений общего среднего образования Республики Беларусь. Материалы диссертационного исследования рекомендуется применять на курсах повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта. Существует принципиальная возможность экстраполяции выводов и практических рекомендаций на другие возрастные контингенты».

«Материалы магистерской диссертации могут использоваться в системе повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров, в процессе разработки лекционных курсов, учебно-методической документации в области профессиональной подготовки работников сферы физической культуры и спорта».

«Результаты диссертационного исследования могут быть использованы: педагогами дошкольного образования, руководителями физического воспитания с целью повышения их компетентности в организации процесса формирования... умений детей 4–6 лет; преподавателями

высших и средних специальных педагогических учебных заведений при чтении лекций по методике физического воспитания детей дошкольного возраста».

Не лишним в этом подразделе будет указать на **«Экономическую значимость работы»**, которая *позволяет обосновать возможность экономии различных ресурсов: финансовых, людских или материальных.*

Если вы затрудняетесь при определении экономической значимости вашего исследования, ознакомьтесь с примерами, представленными ниже. Это упростит последующую работу и поможет прийти к собственным умозаключениям.

Примеры. *«Экономическая значимость результатов выполненного исследования заключается в том, что использование разработанной методики обучения технике барьерного бега позволит сократить время и повысить качество подготовки тренерского состава по легкой атлетике».*

«Экономическая значимость определяется повышением эффективности этапа начальной подготовки, выявлением наиболее предрасположенных к занятиям восточными единоборствами детей, что позволит в перспективе снизить затраты на подготовку спортсменов».

«Экономическая значимость результатов исследования может быть определена: объемом экономии бюджетных средств, ассигнованных на лечение студентов и направленных на профилактику заболеваемости среди молодежи; сохранением и укреплением здоровья студентов, содействием поддержанию их высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения, что позволяет вести качественную подготовку специалистов; формированием у будущих специалистов устойчивой мотивации на поддержание здоровья средствами физической культуры и спорта, что позволит в будущем сохранять высокую работоспособность и экономическую эффективность на производстве».

«Экономическая значимость полученных результатов диссертационной работы заключается в снижении финансовых затрат на приобретение обучающимися дополнительных специализированных знаний и практического опыта в выполнении комплексов физических упражнений дифференцированной направленности, в зависимости от нозологических групп здоровья».

В этом подразделе можно отразить и **«Социальную значимость»** исследования.

Социальная значимость – это важность, полезность и значимость чего-либо для общества. Это может относиться к различным аспектам жизни: от экономики до культуры и образования.

Вот несколько примеров того, как может быть сформулирована **социальная значимость** результатов магистерской диссертации.

«Социальная значимость исследования заключается в формировании здорового образа жизни, повышении уровня физической подготовленности молодого поколения, что способствует снижению социальной напряженности и профилактике правонарушений на основе обеспечения полезной занятости молодежи».

«Социальная значимость выражается в увеличении степени участия каждого ребенка с инвалидностью в социокультурной жизни и в уменьшении степени его социальной изоляции».

«Социальная значимость работы и полученных результатов определяется направленностью образовательного процесса на формирование двигательных умений у детей дошкольного возраста на основе использования элементов спортивных игр для кардинально нового отношения ребенка к своему физическому совершенствованию в условиях современного общества».

«Социальная значимость результатов магистерской диссертации состоит в повышении двигательной активности подрастающего поколения, что, в совокупности, способствует сохранению и укреплению их здоровья».

«Социальная значимость исследования обусловлена тем, что разработанные педагогические условия эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста в организованной двигательной деятельности обеспечивают успешность образовательного процесса, ориентированного на высокие показатели двигательной активности воспитанников, влияющей на уровень их физической подготовленности и состояние здоровья, что выступает важнейшей характеристикой оценки качества дошкольного образования».

«Социальная значимость исследования состоит в повышении популярности футбола, привлечению молодежи к этой доступной спортивной игре, что будет полезным в воспитании подрастающего поколения».

«Социальная значимость результатов заключается в дальнейшем развитии спортивной науки Республики Беларусь и повышении статуса страны как государства с ярко выраженной направленностью как на развитие массового спорта, так и спорта высших достижений».

В подразделе **«Апробация результатов диссертационного исследования и опубликованность полученных результатов»** указывается, на каких научных (практических) конференциях и других собраниях магистрантом были представлены результаты исследований, включенные в диссертацию, информация об использовании ее результатов (авторские свидетельства, акты внедрения и др.), а также приводятся количество публикаций по теме магистерской диссертации.

Пример. «Основные результаты диссертации обсуждались на Международном научном конгрессе «Ценности, традиции и новации современного спорта» (Минск, 2024); конференции «Инновационные подходы в профессионально-педагогической подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта» (Минск, 2025; Международной научно-практической конференции «Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Гомель, 2025).

Практические результаты исследования подтверждены 2 актами внедрения: № 2/20 от 17.04.2025 и 27/20 от 25.09.2025. По теме диссертационного исследования опубликовано 7 научных работ. Из них: 2 статьи – в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь (общим объемом 8 стр.); 5 статей – в материалах научных конференций (общим объемом 15 стр.)».

Общую характеристику работы включают в общую нумерацию страниц магистерской диссертации, но номер страницы на ней не проставляют.

Пример оформления общей характеристики работы представлен в Приложении В.

НАПИСАНИЕ РАЗДЕЛА «ВВЕДЕНИЕ» МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

В структурном элементе (разделе) «ВВЕДЕНИЕ» (Приложение Г) обосновывается актуальность темы магистерской диссертации, показывается необходимость проведения исследований по данной теме для решения конкретной проблемы (задачи), развития определенных направлений в соответствующей практической области и (или) отрасли науки, кратко отражается современное состояние теоретических исследований по избранной теме с указанием фамилий ведущих ученых и исследователей в данной области, формулируются решенные и нерешенные теоретические и методологические проблемы.

Актуальность может быть определена как значимость, важность, приоритетность проблемы, которая определяет потребности общества в получении каких-либо новых знаний в этой области.

Обосновывая актуальность исследования, магистрант показывает степень разработанности проблемы. Краткий обзор литературных источников позволяет автору сделать вывод о том, что именно данная тема не полностью раскрыта (или раскрыта лишь частично или не в том аспекте) и требует дальнейшей разработки. Следует показать недостаточность разработанности выбранной темы исследования в научных и практических исследованиях на современном этапе развития общества, необходимость изучения проблемы в новых социально-экономических условиях. Для доказательства актуальности целесообразно приводить факты, статистику, суждения авторитетных экспертов, целесообразно указать на соответствие заявленной темы запросам государства и общества.

Формулировка актуальности темы должна представлять собой развернутый вывод о том, что, несмотря на имеющиеся исследования данного вопроса, научные знания в данной области недостаточны, устарели или отсутствуют. Доказывая актуальность, необходимо убедить всех и каждого, что ранее таких работ, как Ваша, не выполнялось. А если они выполнялись, то не был учтен выбранный Вами аспект. А если был учтен, то раскрыт не до конца, или был раскрыт, но вы продолжаете его разработку, расширяя условия (критерии, задачи, возможности и т. д.) исследования [2, 10].

То есть, магистрант должен дать понять, что необходимость его исследования была обусловлена внутренней логикой развития соответствующей области науки, и в случае, если бы оно не было проведено, то процесс познания в чем-то замедлился бы. Это получает словесное

определение в виде **противоречия**, например, так: «Без знания... сейчас невозможно.... В то же время... до сих пор не разработаны... . Таким образом, для... необходимо...».

Иными словами, формулировка противоречия должна вытекать из обоснования актуальности и описания степени разработанности проблемы исследования.

Вот несколько примеров того, как могут быть представлены такие противоречия.

«Актуальность работы определяется также наличием противоречия между постоянно возрастающими требованиями к проявлению физических и психофизиологических качеств... и отсутствием научно обоснованной системы их физической подготовки».

«Актуальность исследования заключается в разрешении противоречия между объективной необходимостью широкого применения... в физкультурно-оздоровительной работе со студентами и недостаточной разработанностью методики формирования ее основных приемов в процессе их физического воспитания».

«Таким образом, актуальность нашего исследования определяется возникшим противоречием между объективными потребностями практики, которая стремится модернизировать процесс подготовки... и недостаточной разработанностью средств, форм и методов решения данной проблемы, что и послужило основанием для выбора темы исследования».

«Эффективное соотношение нагрузок различной направленности, предусматривающих оптимальные условия для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена в макроцикле, с одной стороны, и недостаточная разработанность научно-методических подходов к организации тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов в годичном цикле, с другой, – во многом определяют актуальность диссертационного исследования».

«Актуальность настоящего исследования определяется выявленными противоречиями между: необходимостью разработки модели предсоревновательной подготовки... и недостатком теоретических, методических и экспериментальных данных по этому вопросу в специальной научно-методической литературе; целесообразностью обоснования продуктивного содержания тренировочных занятий предсоревновательной подготовки... и применением устаревших методик их подготовки, не отвечающим современным требованиям».

«Анализ исследуемой проблемы позволил выявить противоречие между необходимостью учета физиологических изменений на протяжении

ОМЦ в процессе спортивной подготовки женщин и отсутствием исследований об особенностях построения тренировочного процесса в тяжелой атлетике с учетом биологических циклов женского организма».

«Выявление степени разработанности проблемы и наличие научно-практического противоречия, требующего своего неотложного содержательного разрешения, определило целевые установки и подходы к реализации планируемого нами исследования».

Таким образом, на основании проведенного анализа литературы, проблемы в науке и существующей практике могут быть сформулированы противоречия, в разрешение которых вносит вклад данная магистерская диссертация.

Актуальность – обязательное требование к любой диссертации, и то, как автор умеет выбрать тему, оценить ее с точки зрения своевременности и социальной значимости, характеризует его профессиональную подготовленность. Введение, в котором приводится только актуальность исследования, как правило, короткий раздел, объемом до 3–5 страниц и его лучше писать после того, как сделан обстоятельный анализ состояния вопроса по данным литературных источников.

НАПИСАНИЕ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Основными структурными единицами магистерской диссертации являются главы, которые нумеруются арабскими цифрами и включают не менее двух разделов. Последние, в свою очередь, могут быть разделены на подразделы. Немаловажен тот факт, что структурно-композиционное построение работы свидетельствует о достоинствах магистранта как научного архитектора. Довольно часто на основании беглого перелистывания работы члены комиссии формируют свое мнение об исследовании. Построение глав работы должно быть продумано с наибольшей тщательностью.

При написании диссертации ее необходимо структурировать. Вся работа обычно состоит из трех глав: первая посвящена анализу литературы по проблеме, вторая – задачам, методам и организации проведенного исследования, третья – результатам работы и их обсуждению. Главное требование к научному тексту – последовательность и логичность изложения. При этом следует помнить, что слишком большие разделы главы (более 10 страниц) затрудняют понимание читателем логики изложения. Однако слишком короткие разделы (1–2 страницы) также нецелесообразны, т. к. не дают достаточно полного раскрытия даже небольшой проблемы или вопроса.

В обзоре литературы (**ГЛАВА 1**) магистрант демонстрирует умения самостоятельно работать с современной литературой, глубоко и всесторонне исследовать проблему, пользоваться современной научной терминологией и рационально-логическими способами исследования. Глава может называться как **«ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ»**, так и **«СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ»**, **«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ...»**, **«ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ...»**, когда вместо многоточия можно добавить что-то подходящее из названия своей диссертации.

В данной главе магистранту необходимо проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Поэтому первая глава строится не просто на перечислении, что сделано каждым автором, а обязательно с собственной оценкой, с чем согласен магистрант, а какие позиции авторов ему могут не нравиться. *При этом основной акцент должен быть сделан на последние публикации по данной проблеме.*

Обзор литературы по теме работы должен показать основательное знакомство магистранта со специальной литературой, его умение систематизировать источники, критически их рассматривать, выделять существенное, оценивать ранее сделанное другими исследователями, определять главное в современном состоянии изученности темы, критически оценивать, сопоставлять разные концепции, научные направления, методологические подходы, связанные с темой исследования, аргументированно выражать собственную точку зрения.

Качество литературного обзора оценивается по способности к междисциплинарному мышлению и четкому критическому анализу. Поэтому *главная задача первой главы – анализ не всей литературы, относящийся к данной проблеме, не собрание всего, что «нашел» магистрант у других авторов по теме своей работы, а лишь подведение читателя к мысли о необходимости собственного исследования.*

При написании диссертации магистрант обязан делать ссылки на источники, из которых он заимствует материалы или отдельные результаты. *Не допускается и считается плагиатом пересказ текста других авторов без ссылок на них, а также цитирование такого текста без использования кавычек. Это же касается тех моментов, когда магистрант приводит чужие таблицы и рисунки без ссылки на автора и источник заимствования, что может также рассматриваться как плагиат, следовательно, как несамостоятельное выполнение магистерской диссертации, считается как нарушение обучающимся учебной дисциплины.*

Работы, на которые ссылаются в обзоре литературы, обязательно указываются в списке использованной литературы, помещенном в конце магистерской диссертации. Ссылка на источник в тексте работы осуществляется посредством указания в квадратных скобках его порядкового номера, под которым эта работа приведена в указателе литературы. Например, в работе можно написать: *«Согласно исследованиям специалистов [2, 8, 15] силовые способности следует развивать...»*. Соответственно под номером 2, 8, 15 в списке использованной литературы должен быть указан источник, из которого заимствована информация.

В первой главе магистрант должен показать, какие стороны проблемы уже достаточно хорошо разработаны, по каким вопросам ведутся научные споры, сталкиваются научные концепции и идеи, что уже устарело, какие вопросы не решены, и на основе этого определяет область своего исследования.

Обзор литературных источников обязательно должен оканчиваться заключением (резюме), в котором автор исследования обобщает результаты анализа литературы и формулирует собственное видение степени разработанности исследуемой проблемы.

Общий объем первой главы составляет 20–25 страниц.

Поскольку стиль письменной научной речи – безличный монолог, то изложение обычно ведется от третьего лица, а внимание сосредоточено не на субъекте, а на содержании и логической последовательности сообщения. Авторское «я» отступает на второй план. Повествование также ведется от первого лица множественного числа («Мы полагаем», «По нашему мнению») или от имени третьего лица («Автор считает необходимым», «По мнению автора»).

При ссылке на высказывания (суждения) цитируемых авторов рекомендуется использовать следующие глаголы: **акцентирует** (внимание), **анализирует** (ситуацию, положение), **видит** (необходимость, целесообразность), **вносит** (коррективы), **выдвигает** (гипотезу, концепцию, точку зрения, положение), **выделил**, **высказывает** (мнение, мысль), **выявил**, **выяснил**, **говорит о...**, **дает** (критерии, определение, конкретные предложения), **делает** (вывод, заключение, предположение), **добавляет**, **доказывает**, **дополняет**, **допускает**, **задает** (вопрос), **затрагивает**, **излагает** (тезис, положение, мнение, доводы), **изучил** (особенности), **исследовал**, **квалифицировал**, **классифицировал**, **констатировал**, **конкретизировал**, **находит**, **обнаружил**, **обобщает** (опыт, исследования, данные), **обосновал** (научно, практически, точку зрения), **обращает** (внимание), **обсуждает**, **объясняет** (что, это тем, данный факт), **определил** (критерии, характеристики, параметры, компоненты), **определяет**, **остановился на...**, **отдает** (предпочтение), **отметил**, **отмечает**, **отражает** (спектр мнений, аспект), **отстаивает** (мысль, точку зрения, положение), **охарактеризовал** (процесс, ситуацию), **пишет**, **повторяет**, **поддерживает** (тезис, точку зрения, мнение), **подтверждает**, **подчеркивает**, **показывает** (на примере), **полагает**, **предлагает**, **предполагает**, **поставил** (целью, задачей), **представил**, **предоставляет**, **приводит** (данные, факты, результаты, аргументы), **придерживается** (мнения, точки зрения, положения, мысли), **признает**, **принимает** (точку зрения, положение), **пришел**, **приходит** (к выводу, к заключению, к мнению), **разделяет**, **размышляет**, **разработал** (предложения, положения), **разъясняет** (точку зрения, положение, мнение), **раскрывает** (закономерности, особенности, суть), **рассматривает**, **резюмирует**, **рекомендует**, **решает** (проблему, вопрос), **свидетельствует**, **сделал** (попытку), **советует**, **соглашается**, **сомневается**, **сообщает**, **ссылается на...**, **ставит** (своей целью), **сформулировал** (вывод, тезис, положение), **считает**, **счел** (необходимым, эффективным, возможным, обоснованным), **установил**, **уточнил**, **фиксирует** (факт, наличие).

Перед данными глаголами могут стоять следующие существительные: **автор, авторы, ученые, специалисты, исследователи, работники (практические), тренеры** и т. д., в сочетании со следующими словами: **большинство, некоторые, ряд, группа, отдельные, многие, следующие** и т. п.

Пример. *«В работе... рассматривается... Большинство ученых считает [11, 17, 34, 49], что... N [40] освещает вопрос... Принцип и формы... рассмотрены в работе... . Говоря о соотношении, ... автор подчеркивает...».*

«Также специалисты [4, 21, 22] обращают внимание на... Таким образом, N [5] приходит к выводу о том, что... Отдельными исследователями [14, 20, 33] поддерживается идея... И. И. Ивановым [45] рассматривается роль...».

«Ряд специалистов [4; 11; 12] подчеркивает необходимость применять... И. И. Петров [15, с. 34] пишет: «...».

Очень важно, чтобы обзор носил не хронологический, а проблемный характер, раскрывал состояние вопроса по разным литературным источникам, а делать это лучше не «от автора к автору, а от мысли к мысли». Например, если каждое предложение начинается с упоминания автора «*И. И. Николаев [39] считает...»* или «*По мнению В. В. Иванова [15] необходимо...»*, то это вызывает тягостное впечатление. Гораздо лучше будет противопоставлять авторов, например: «*Как свидетельствуют исследования А. А. Иванова [14], использование... позволяет реализовать дифференцированный подход к... Однако, данные ряда авторов [2, 8, 15, 20] говорят об обратном, поскольку...»* или развивать мысль автора: «*В своей работе В. И. Петров [34], исходит из того, что... Вместе с тем, автор отмечает важное значение... и объясняет данное обстоятельство тем, что...».*

Иными словами, изложение каждого рассматриваемого вопроса должно представлять собой самостоятельный рассказ магистранта о том, какие авторы (исследователи), что по данному вопросу установили, есть ли между ними противоречия, чем они друг друга дополняют и каково отношение к рассматриваемому вопросу самого магистранта.

Покажем это на примере: «*Понятие «общая выносливость» трактуется в специальной литературе различно. Так, В. М. Зацюрский [14] сводит ее определение в основном к аэробным возможностям, в то время как Н. Г. Озолин [32, с. 154] понимает под общей выносливостью «способность длительно выполнять умеренную физическую работу на основе повышенного уровня ряда систем организма». Думается, что такой широкий взгляд Н. Г. Озолина более оправдан».*

Таким образом, в тексте первой главы должны фигурировать фамилии авторов литературных источников, проработанных магистрантом. Причем, если приходится ссылаться на фамилии исследователей, работы которых он сам не читал, а прочел о них в другом источнике, то тогда в тексте должно быть сообщено о том, что упомянутый автор цитируется по такому-то источнику. Например: «*Л. Ф. Лесгафт говорил [цит. по 30, с. 45], что...*».

В первой главе часто прибегают к цитированию, что само по себе неплохо, надо только помнить, что цитирование не должно превращаться в самоцель, а также следует определить источник высказывания и указать страницу, с которой приводится цитата. Например: «*Л. П. Матвеев [14, с. 120] пишет: “Физическую культуру можно определить...”*».

Очень большую помощь в написании обзора литературы могут оказать авторефераты кандидатских или докторских диссертаций, которые есть в свободном доступе. В конце каждого автореферата есть выводы по работе, сделанные диссертантом. Найдя несколько авторефератов по своей теме (лучше последних лет), выписав имеющиеся там выводы, а затем «обработав» их вводными конструкциями, представленными ниже, можно получить неплохую первую главу работы.

Наиболее употребляемые словосочетания, используемые для выражения стилистических особенностей и логических связей при написании первой главы диссертации.

«Следует обратить внимание на то, что... / Исследования N [3] показали, что... / Выявлено также [14], что... / Тем самым подтверждается... / Доказана целесообразность... / Подтверждена (доказана) эффективность... /

Изучению этой закономерности посвящено исследование... / Наиболее широко данная проблема раскрыта... / Исходя из этого, автор приходит к выводу... / Благодаря многолетней экспертной проверке N [12] удалось...

По мнению автора, ...исследования позволяют сделать... / Проведенное N [3] изучение... / Результаты исследования показали рациональность использования...

На это указывает ряд специалистов [1, 6, 14, 28]... / По данным многих авторов [4, 16, 24, 46]... / Появились результаты, свидетельствующие о том, что... / Подробно изложено... / Подтверждению этому служит...

В одних исследованиях констатируется... / В других отмечается... / Мнения других авторов [11, 26, 44]... / Ряд исследований [4, 11, 23, 28] выявил... / Практика показывает... / В частности, интересное исследование в этом направлении было проведено...

Следует отметить работы, связанные с изучением данной проблемы в... / Скоростно-силовую подготовку N [28] предлагает оценивать по... / Однако необходимо отметить, что в большинстве работ [7, 16, 34, 68] отмечается... / Более того, относительно... вопрос почти не изучался.

Исследованиями N [9] показано положительное использование... / Такого же мнения придерживается и N [13] / Авторы считают, что можно... / Для практиков N [7]... рекомендует...

Данная группа вопросов была рассмотрена в ряде работ [1, 6, 14, 28]... / Для этого обратимся к... / Необходимо (следует, однако) иметь в виду, что... / Если исходить из имеющихся данных, то... / В частности... / Отсюда очевидно, что... / Получены (появились) данные, что... / В качестве методической рекомендации подчеркивается [6, 14, 28], что...

Эффективность подтверждена в... / Установлено [14, 28], что... / Отсюда логично предположить (упомянуть)... / Здесь, видимо, следует отметить, что...

Уверенность в этом выводе подкрепляется практикой.

...свидетельствует о том, что... Вместе с тем необходимо отметить... / Таким образом, в настоящее время...

Эффективность использования... упражнений для улучшения результата в беге на 100 м подтверждена в ряде исследований [14, 28]... / Таким образом, существует доказательство того, что...

Поэтому вполне правомерно рассматривать... / Представляется возможным (целесообразным) уточнить и расширить... / Установлено... / Интересный момент отмечен в результате исследования N [18]... / Таким образом, существует доказательство того, что... / Специальные исследования неопровержимо доказывают, а практика подтверждает положение о том, что...

Отметим еще некоторые особенности, характеризующие процесс функционального совершенствования в ходе становления спортивного мастерства. Тем самым доказано... / В пользу отмеченного факта говорит то обстоятельство, что... / В частности, исследования не подтвердили... / Вместе с тем было установлено... / Принципиально важным для спортивной практики является...

Имеет, однако, место и... / Последнее может быть следствием... / Исходя из имеющихся мнений [2, 8], этот факт можно объяснить следующим образом... / Уверенность в этом выводе подкрепляется практикой... / Свидетельствует (подтверждает, удостоверяет, говорит) о... / является признаком того... / дает основание... / аргументировать... / подводит базу... / обосновывать... / положить начало... / убеждает...

С практической точки зрения эти наблюдения говорят о том, что... Одним из аспектов, характеризующих особенности... Эффективность рассматриваемой программы проверялась на...

В литературе имеются экспериментальные сведения о... / Целый ряд исследований [11, 26, 44], проведенных в... / Из этого следует вывод, что... / Согласно данным [1, 6]... Автор выдвинул идею... / Детальному исследованию в... подверглись...

В настоящее время теория и практика... располагают целым рядом исследований... / Как свидетельствуют последние...

При изучении литературы обнаружилось немало работ, в которых рассматривалось... В этом направлении особо выделяются работы..., основные положения которых сводятся к следующему...

В сугубо практическом плане решение... реализация... / Автор, характеризуя... указывает на... / Отсюда возникает возможность... / Все это предусматривает использование... / Важной особенностью... является... / Целесообразность применения... с целью... приводит к...

В спортивной практике... нашли свое применение (разработаны, успешно реализуется) идеи... / Исследуя возможности... / Многочисленные исследования [12, 28, 49, 51]...

В результате проведенных исследований к такому же выводу пришёл и NN [11]... Правомерность этих выводов и актуальность решения данной проблемы отмечает и...

Практическая значимость реализации... / Большая часть методической литературы... Суть этого подхода... / Этот подход... Выводы, сделанные... в результате исследований... показывают...

В настоящее время проблеме... уделяется большое внимание, она охватывает целый ряд вопросов. Основными из них, по мнению... являются... / Интерес к проблеме обуславливается целым рядом причин... / Наиболее важными из них... / Появление работ... подтвердило мнение о... / Примером таких исследований является работа... (далее ее суть)...

В одном из экспериментов испытуемые... / На основании экспериментальных данных в работах... обосновывается методическое положение о том, что... / Эти данные получены с помощью... / В последнее время большое внимание уделяется поиску и изучению... / К сходным выводам... приходит...

В результате статистической обработки экспериментальных данных, автор находит... Анализируя данные литературы по проблеме: ..., можно отметить, что... Мы разделяем точку зрения специалистов [], которые считают, что... N придерживается мнения (полагает)... /; Автор ставит ряд задач, касающихся...

На основании проведенных исследований [2, 8, 9, 21] показано, что... Практика подготовки спортсменов убедительно подтверждает, что...

Рассмотренный в данном разделе материал позволяет сделать заключение о том, что... Исключительно важное значение имеет... / Результаты эксперимента, проведенного автором, свидетельствуют о...

На основании большого экспериментального материала показано, что... / Изучая вопросы..., авторы пришли к выводу... / Ряд специалистов [12, 18, 19, 29], указывает (полагает)... / Обобщение данных научно-методической литературы показало (выявило), что... /

Вопросы, связанные с..., представлены в работе... Автором экспериментально доказано, что... / N [2] на примере... разработал (показал)...

Здесь заслуживают быть отмеченными работы [8, 9], в которых достаточно четко, на базе общепринятого материала...

Ранее подчеркивалось... / Важной особенностью является... / На основании экспериментальных данных обосновывается методическое положение о том, что... / Имеются сведения, что...

Проведя педагогический эксперимент N [2] выявил... / Исследуя..., N установил [8], что... / Данные N [21] свидетельствуют / Не отражены должным образом... / Аналогичные материалы получены... / Поскольку в литературе... / Исследование N опиралось на концепцию... / Ниже приводятся отдельные рекомендации из работы N [4] / Автор, например, рекомендует...

В своей книге И. И. Иванов [2], описывает отдельные рекомендации по использованию... Здесь уместно обратиться к исследованиям N [4], который считает... На основании литературных данных и собственных исследований автор делает заключение, что... / ...выступает главным критерием /...объективно раскрывает внутреннее содержание... Такая постановка задачи имеет принципиальное отличие в силу... Это наиболее обоснованный пример использования...

Поэтому N [2] критикует использование (применение)... Он подчеркивает, что основополагающим механизмом здесь должно являться... Аналогичный принцип... положен (использовал, взял за основу, применил, внедрил)...

Это наиболее полно описано в работах..., авторы которых акцентируют внимание на... В теории и практике среди специалистов сложилось мнение, что наиболее значимыми показателями... являются... Специальных же разработок в доступной нам литературе выявить не удалось, хотя потребность (необходимость, значимость) такого рода исследований достаточно велика.

Особую ценность (роль)... в... приобретает... Согласно полученным данным (материалам), автор утверждает, что... Основные предложения автора сводятся к тому, что: а)...; б)... и т. д. Таким образом, подводя итог всему ранее сказанному можно утверждать, что... В заключении можно отметить, что в ряде случаев...

Анализ научно-методической литературы показал приоритетное значение скоростно-силовой (технической...) подготовки для... в процессе роста их спортивного мастерства. Вместе с тем, вопросы реализации... недостаточно теоретически и экспериментально обоснованы.

Однако в своем большинстве эти исследования касаются тренировки спортсменов высокой квалификации [2, 8, 9], либо посвящены методике развития отдельных сторон подготовленности [12, 18, 19], либо отдельным периодам годового цикла [6, 34, 49, 51].

Завершая анализ литературы, подчеркнем несколько ключевых моментов... В специальной литературе без достаточного внимания остаются вопросы, связанные с... Резюмируя данные литературы, можно констатировать, что... Особенно разноречивы положения касающиеся, ... Отсутствуют указания о... Крайне недостаточно (скупо...) освещены вопросы, относящиеся к... На основании литературных данных можно сделать выводы (заключение)...

Анализ различных точек зрения позволил нам констатировать, что... / Такие разноречивые взгляды существенно снижают достоверность представлений о...

Недостаточно изучен и обобщен опыт... Неполно раскрыты особенности... Сведения, которые можно позаимствовать из литературы и спортивной практики, не дают достоверных данных для...».

Следует также помнить, что есть специальные программы автоматической обработки текста «Антиплагиат», которые позволяют сопоставить текст, «созданный» магистрантом с тем, что есть в Интернете. Электронный помощник покажет преподавателю, что это за заимствования: либо цитирование и ссылки на научный материал, либо чужой текст, выдаваемый за свой.

В процессе работы с литературой у магистранта появятся дополнительные аргументы, свидетельствующие об **актуальности работы** (Почему данную проблему именно сегодня важно и необходимо решить?); **объекте исследования** (Что будет исследоваться?); **предмете исследования** (Как рассматривается объект, какие новые отношения, свойства, аспекты, функции подлежат углубленному изучению?).

Обозначить **цель работы** (Какой результат в исследовании намерены получить?). Затем, в соответствии с целью работы, будут выделены

задачи исследования (*Какие проблемы или ее аспекты необходимо решить, чтобы достичь цели?*), **методы** (*Какими способами решали поставленные задачи?*), а также указана **организация исследования** (*Когда, где и с кем, что и как было сделано?*).

Если актуальность представлена во введении, объект, предмет исследования, цель работы, научная новизна и практическая значимость приводятся в общей характеристике работы, то задачи, методы и организация исследования описываются во второй главе магистерской диссертации.

Каждую главу магистерской диссертации следует завершать краткими выводами, которые подводят итоги этапов исследования и на которых базируется формулировка основных научных результатов и практических рекомендаций диссертационного исследования в целом.

Как уже было сказано, в заключение первой главы исполнитель работы обобщает в краткой форме изложенное и формулирует основные положения своей работы на основании изучения литературных данных по избранной теме.

Следует подчеркнуть, что стиль изложения материала в магистерской работе должен быть литературным и научным, недопустимо использование разговорных выражений, подмены научных терминов их бытовыми аналогами. При описании тех или иных процессов, явлений не стоит прибегать к приемам художественной речи, злоупотреблять метафорами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бережнова, Е. В. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов : учебное пособие / Е. В. Бережнова, В. В. Краевский. – М. : Академия, 2005. – 128 с.
2. Валеев, Г. Х. Экспертиза квалифицированных научных исследований / Г. Х. Валеев. – М. : Логос, 2005. – 112 с.
3. Виленский, М. Я. Лабиринты методологии / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 40–42.
4. Врублевский, Е. П. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита / Е. П. Врублевский, О. Е. Лихачев, Л. Г. Врублевская. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.
5. Горелов, А. А. Об экспертизе диссертационных работ по специальности 13.00.04 / А. А. Горелов, Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 96–98.
6. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 246 с.
7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
8. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М. : Академия, 2003. – 208 с.
9. Закирова, А. В. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование : учебное пособие / А. В. Закирова, И. В. Манжелей. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2013. – 128 с.
10. Кузин, Ф. А. Диссертация: Методика написания. Правила оформления. Порядок защиты / Ф. А. Кузин. – М. : Ось-89, 2000. – 320 с.
11. Новиков, А. М. Как работать над диссертацией / А. М. Новиков. – М. : Эгвес, 1999. – 104 с.
12. Севостьянова, Н. Г. Философия и методология науки: пособие для магистрантов, аспирантов и соискателей гуманитарных специальностей : в 2 ч. Ч. 1 / Н. Г. Севостьянова. – Минск : МГЛУ, 2016. – 232 с.
13. Синченко, Г. Ч. Логика диссертации : учебное пособие / Г. Ч. Синченко. – 3-е изд. – М. : ИНФРА-М, 2013. – 288 с.

14. Систематика терминологического аппарата педагогики в условиях парадигмальных изменений как фактор обновления содержания педагогического образования : монография / А. И. Жук [и др.] ; под науч. ред. : А. В. Торховой, О. Б. Даутовой. – Минск : БГПУ, 2019. – 308 с.

15. Яхонтов, Е. Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е. Р. Яхонтов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 151 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
(справочное)

**Пример формы титульного листа
магистерской диссертации**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры

Допущена к защите
Зав. кафедрой _____ Осипенко Е. В.
(подпись) _____ 20__

Радкевич Ольга Адамовна

**Повышение уровня физической подготовленности
женщин в процессе оздоровительных тренировок**

Диссертация
на соискание степени магистра
по специальности 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

(подпись магистранта)

Научный руководитель
Усович Виталий Юрьевич
кандидат педагогических наук

(подпись научного руководителя)

Рецензент
Врублевский Евгений Павлович
доктор педагогических наук,
профессор

(подпись рецензента)

Гомель 2026

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(справочное)

Пример оформления оглавления магистерской диссертации

ОГЛАВЛЕНИЕ	
Перечень сокращений и обозначений.....	3
Введение.....	4
Общая характеристика работы.....	7
Глава 1 Состояние вопроса по данным литературных источников.....	11
1.1 Значение специальной силовой подготовки для достижения высоких результатов в спринтерском беге.....	11
1.2 Средства и методы развития силы, применяемые спринтерами.....	19
1.3 Организация специальной силовой подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле тренировки.....	27
Выводы по первой главе.....	34
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	38
2.1 Задачи исследования.....	38
2.2 Методы исследования.....	38
2.2.1 Теоретический анализ и обобщение литературы.....	40
2.2.2 Педагогические наблюдения.....	42
2.2.3 Педагогическое тестирование.....	43
2.2.3 Педагогический эксперимент.....	45
2.2.5 Математико-статистические методы обработки данных.....	47
2.3 Организация исследования.....	49
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	51
3.1 Уровень развития специальной силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции различной квалификации.....	51
3.2 Корреляционная структура подготовленности спринтеров.....	62
3.3 Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле у бегунов на короткие дистанции различной квалификации.....	69
Выводы по третьей главе.....	74
Заключение (выводы).....	76
Основные научные результаты диссертации.....	76
Рекомендации по практическому использованию результатов.....	79
Список использованных источников.....	81
Приложения А. Акт внедрения результатов в практику.....	88

Без точки после последней цифры

В оглавлении должны быть перечислены все приложения с указанием их обозначений и наименований

Рекомендуется оформлять содержание в виде таблицы со скрытыми границами

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(справочное)

Пример написания общей характеристики работы

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Магистерская диссертация содержит перечень условных обозначений, общую характеристику работы, введение, три главы, заключение (выводы), библиографический список, включающий список использованных источников и список публикаций соискателя, приложения. Общий объем диссертации составляет 96 страниц, включая 3 рисунка, 6 таблиц, библиографический список (89 наименований, в том числе 12 – на иностранном языке и 6 – собственные публикации магистранта), 3 приложения.

Ключевые слова: спортсменки, бегуни на короткие дистанции, тренировочный процесс, силовые способности, подготовленность, ОМЦ, базовый мезоцикл, женский организм.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс бегуний на короткие дистанции.

Предмет исследования: построение базового мезоцикла подготовительного периода у спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в связи с текущим состоянием их подготовленности в различные фазы ОМЦ.

Цель работы: теоретическое и экспериментальное обоснование построения базового мезоцикла подготовки бегуний на короткие дистанции, с учетом индивидуальных особенностей женского организма.

Задачи:

- проанализировать процесс подготовки женщин в беге на короткие дистанции;
- определить показатели специальной силовой подготовленности спортсменок, бегуний на короткие дистанции, в разные фазы ОМЦ;
- оценить эффективность разработанного варианта построения базового мезоцикла подготовительного периода у спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, с учетом фазности биоритмики их организма.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Актуальность исследования. Вопросам спортивной подготовки женщин посвящено достаточное количество трудов специалистов, которые указывают на необходимость учитывать изменения, происходящие в функциональных системах организма в различные фазы ОМЦ под воздействием меняющегося гормонального статуса, что отражается на переносимости физической нагрузки, скорости протекания восстановления в условиях учебно-тренировочного

процесса и соревнований. Незвзирая на большое количество исследований, посвященных женскому спорту, существует дефицит данных о построении тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, с учетом физиологической цикличности женского организма, а также отсутствуют исследования, направленные на изучения показателей специальной силовой подготовленности бегуний.

Анализ исследуемой проблемы выявил противоречие между изменением физической работоспособности, функционального состояния систем организма на протяжении ОМЦ и отсутствием исследований об индивидуализации тренирующих воздействий в мезоцикле подготовки женщин, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Полученные результаты и их новизна: определены показатели специальной силовой подготовленности в разные фазы ОМЦ у спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции; получены данные, определяющие методические приемы синхронизации структуры подготовки в базовых мезоциклах подготовительного периода у бегуний на короткие дистанции и фазности индивидуальной биоритмики их организма.

Практическая (экономическая и социальная) значимость работы. Предложенный подход к содержанию и построению базового мезоцикла подготовительного периода бегуний на короткие дистанции позволит индивидуализировать их тренировочный процесс, а дополненные и уточненные в работе теоретические и методические положения подготовки спортсменок послужат важной информацией для тренеров и специалистов в области женского спорта, студентов факультетов физической культуры.

Апробация результатов исследования и опубликованность полученных результатов. Основные результаты диссертации обсуждались на I Международной научно-практической конференции «Теоретические и методические подходы в подготовке специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма» (Волгоград, 2024), Международном научном конгрессе «Ценности, традиции и новации современного спорта» (Минск, 2025).

По теме исследования опубликовано 6 научных работ. Из них: одна статья – в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь, пять статей – в материалах научных конференций.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(справочное)

Пример написания введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный учитель работает в среде, где постоянно возникают стрессовые ситуации, ведущие к ухудшению состояния физического и психического здоровья. При этом труд педагогических работников относится к умственной деятельности с высокой долей психоэмоциональной нагрузки, которой присущ большой дефицит двигательной активности [1–4]. Важность общественной роли педагога обусловлена тем, что образование – это единственный социальный институт, через который проходит каждый человек, приобретая черты личности, специалиста и гражданина, поэтому проблема профессионального здоровья учителя должна рассматриваться в контексте общей концепции охраны здоровья нации, поскольку именно от учителя в значительной степени зависит состояние здоровья подрастающего поколения – будущего страны [5–7].

Реализация таких задач возможна только при наличии у учителя интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и при личном использовании различных форм и средств физического совершенствования, которые способствуют повышению устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды, умственного напряжения и стрессовых ситуаций, различных заболеваний.

При этом результаты опроса учителей разных специальностей, проведенные Л. П. Вашлаевой [8], свидетельствуют, что общий уровень физической культуры педагогических коллективов школ может быть оценен как низкий, хотя именно учителя являются примером для своих воспитанников практически во всем, в том числе и по уровню физической культуры.

Таким образом, в связи с несомненно важной социальной ролью учителя в жизни современного общества, проблема сохранения и укрепления здоровья должно быть одним из приоритетных в сфере его жизненных и профессиональных интересов, а низкий уровень двигательной активности, негативные последствия профессиональной умственной деятельности педагогических работников, недостаточное количество исследований по вопросам оптимизации физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин-учителей 25–35 лет подтверждают значимость и своевременность выбранной темы исследования.

Вопросам оптимизации физической активности учителей в наше время не уделяется должное внимание, встречаются лишь единичные публикации,

в которых обращается внимание на значительное ухудшение состояния здоровья женщин-учителей в современных условиях, на недостаточную двигательную активность и низкий уровень физкультурных знаний среди педагогических работников [9–12]. В тоже время, за последние годы большую популярность приобретают различные физкультурно-оздоровительные занятия для женщин, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижения риска развития заболеваний, коррекции телосложения

Организационно-методические технологии проведения различных по направленности физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста частично рассматривалась в трудах И. В. Адамовой [13], Е. В. Бордюковой [14], О. Б. Галеевой [15], Н. О. Гоглюватой [16], О. В. Сапожниковой [17] и других. Однако многие вопросы методики проведения занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами, занятыми малоподвижным трудом до настоящего времени не решены.

Так, физкультурно-оздоровительные занятия, как правило, проводятся групповым методом с многочисленным, отличающимся по возрасту и уровню функциональных возможностей контингентом, что не позволяет эффективно дозировать физическую нагрузку для каждого занимающегося. Кроме того, важной составляющей при построении тренирующих воздействий является учет мотивационных предпочтений занимающихся, что не всегда достигается при проведении занятий в группе

Как отмечают А. Т. Кудашова и И. В. Русакова [18], при построении физкультурно-оздоровительных занятий для женщин следует учитывать не только такие факторы, как профессиональная деятельность и состояние здоровья занимающихся, но и в основе методики занятий должен лежать принцип биологической целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой строения женского организма.

Однако, поскольку в современной литературе приведены только фрагментарные исследования [19–22], направленные на решение данной проблемы, то актуальными являются исследования, связанные с оптимизацией использования определенных видов фитнеса в рамках физкультурно-оздоровительных программ для женщин первого зрелого возраста, которые бы учитывали индивидуальные особенности женщин, в том числе и гормональный фон, в той или иной фазе специфического биологического ритма конкретной женщины, что возможно только при индивидуальном подходе к составлению соответствующих программ.

В настоящее время наблюдается **противоречие** между социальной потребностью повышения здоровья и физической подготовленности женщин-учителей первого периода зрелого возраста и отсутствием научно обоснованных разработок по применению с этой целью комплексного использования

физкультурно-оздоровительных упражнений, дифференцированных в зависимости от мотивационных предпочтений занимающихся и индивидуальных особенностей женского организма.

Групповой метод проведения занятий и отсутствие индивидуально-дифференцированного подхода к их организации позволяют сделать вывод, что проблема поиска эффективных подходов к совершенствованию построения программы оздоровительной тренировки для женщин первого периода зрелого возраста, занятых малоподвижным трудом, является актуальной.

Производственно-практическое издание

**Врублевский Евгений Павлович,
Кожедуб Марина Станиславовна**

**НАПИСАНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ И ЗАЩИТА
МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ
НАПИСАНИЕ ВВЕДЕНИЯ И ПЕРВОЙ ГЛАВЫ**

Практическое руководство

Редактор Е. С. Балашова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 26.03.2026. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 3,05.

Тираж 15 экз. Заказ 149.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий в качестве:

издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;

распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

