

## ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

### ПЛАГІАТ, САМО-ПЛАГІАТ

Журнал приєднується до принципів Комітету з етики публікації (COPE). Усі автори повинні дотримуватися стандартів, викладених в етичних принципах журналу. Зокрема, зверніть увагу на необхідність уникнення дублювання статті, плагіату і само-плагіата. Само-плагіат визначається як тип плагіату, в якому автор перевидає роботу в повному об'ємі, або повторно її деяку частину зі своєї раніше опублікованої роботи в новій статті. Характерною рисою такої статті є відсутність посилань на свої попередні публікації. Статті перевіряються на наявність плагіату. Якщо такі докази знайдені стаття буде відхилена і надалі буде відсутня можливість направити її в редакцію. Також можна знайти такі послуги, як WriteCheck, які за певну плату перевіряють Вашу статтю на наявність плагіату.

### КАТЕГОРІЇ СТАТЕЙ

*Журнал публікує оригінальні емпіричні і теоретичні статті, оглядові статті і попередні* наукові доповіді, сприяючі розширенню знань про найбільш прогресивні технології фізичного виховання і спорту, нові напрями розвитку науки про здоров'я і здоровий спосіб життя, оздоровчу і лікувальну фізичну культуру, сучасні дослідження в спорті.

**Емпіричні статті** мають бути написані коротко, використовуючи науковий формат [вступ, методи (у тому числі учасники, інструменти і процедури), результати, обговорення, посилання].

**Теоретичні роботи** повинні спиратися на існуючу дослідницьку літературу і повинні критично аналізувати вибрані моделі і / або теорії, або тільки представлення емпіричних результатів, якщо вони безпосередньо пов'язані з теорією.

**Оглядова стаття** повинна критично оцінити матеріали, які вже були опубліковані. Метою оглядової статті є аналіз, оцінка і синтез сучасних знань, а не просто відтворити те, що вже відоме. Оглядові статті повинні складатися з наступних розділів: визначення проблеми, резюме попередніх досліджень, пояснення предмета, протиріч, проблем і пропозицій для подальших досліджень. За попередніми даними дослідження повинні представити результати емпіричного дослідження, які ще знаходяться в процесі і мають бути написані з використанням того ж формату, що і емпіричні дослідження, описані на початку цього розділу. Проте, ці звіти мають бути коротші, ніж стандартний рукопис.

#### 1. Умови публікації статті

Стаття, що представляється для публікації, повинна бути актуальною, мати новизну, містити постановку завдань (проблем), опис основних результатів дослідження, отриманих автором, вступ та відповідати правилам оформлення. Представляючи статтю для публікації, автор (автори) тим самим:

- виражає згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;

- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE по принципах етики наукових публікацій. Представлення рукопису має на увазі, що вона не була опублікована раніше, не знаходиться на розгляді для публікації в інших виданнях і, якщо буде прийнята, то не буде опубліковано у іншому місці в тій же формі на англійському або на будь-якій іншій мові.

## **2. Загальні принципи для підготовки рукопису. Стиль викладу статті. Цитування в тексті**

Рукописи мають бути розроблені з урахуванням загальних керівних принципів в стилі, викладених в публікації :

- єдині вимоги до рукописів, що представляються у біомедичні журнали;

- рекомендації EASE (European Association of Science Editors) для авторів і перекладачів наукових статей, які мають бути опубліковані англійською мовою.

Точне і чітке вираження Ваших думок і дослідницької інформації має бути основною метою наукового листа. Пам'ятайте, що точність і ясність ще важливіші, коли Ви намагаєтеся отримати складні ідеї. Уникайте невизначеної термінології і занадто великої прози. В одному реченні не використовуйте декілька тверджень. Використайте прості речення з активним ствердженням. В одному реченні не використовуйте складнопідрядні речення, союзи і пов'язані через "і" слова і словосполучення. Не використовуйте скорочення (окрім загальновизнаних), незнайомі слова, сленг, жаргон. Зведіть до мінімуму використання прикметників. Використайте прямі і короткі пропозиції в об'ємі до 15-20 слів. У одному реченні – сформулюйте одну ідею (думку).

Редакція залишає за собою право вносити які-небудь остаточні корективи в рукописи, щоб забезпечити узгодженість у рамках журналу.

Рукописи повинні відповідати загальним вимогам.

Текст має бути: 1,0 інтервал, шрифт Times New Roman, 10.

Поля : 2 см з усіх боків.

Об'єм: 13000 знаків і більше.

**Титульна сторінка** повинна мати наступні дані:

- назва статті (ВЕЛИКИМИ ЛІТЕРАМИ);  
- ім'я і прізвища усіх авторів (курсив);  
- приналежність авторів (установа, ЗВО та ін.): якщо автори належать до декількох різних установ, нарядкові цифри мають бути використані для розподілу імен авторів до відповідних установ.

**Анотація (англійською та українською мовами)** повинна містити:

- структуровані дані (до 250 слів), що складаються з наступних розділів:

*Вступ і мета дослідження* : слід чітко описати логічне обґрунтування для проведення дослідження виходячи з попередніх робіт по відношенню до

тієї, що вивчається. Цей розділ повинен закінчуватися затвердженням конкретного вирішуваного питання або висуненою гіпотезою.

Далі слід вказати *мету дослідження*.

*Матеріал і методи*: слід перерахувати використувані методи, не вдаючись до великих методичних подробиць і позначити найбільш важливі результати. Необхідно включити розміри вибірки для основних експериментів.

*Результати*: слід перерахувати основні результати без вступу. У дужках слід додавати тільки основні статистичні значущості.

*Висновки*: необхідно надати ключові моменти як можна чіткіше. Можна включати коротке, загальне тлумачення результатів і/або конкретних рекомендацій для майбутніх досліджень.

- від 5 до 6 ключових слів (не з назви);

- глосарій (до 40 слів в міру необхідності) з посиланнями на ключові слова і спеціальні терміни, представляючи сенс, визначення або пояснення слів, фраз і так далі.

**ОСНОВНИЙ ТЕКСТ** (Вступ, Матеріал і методи, Результати, Обговорення, Висновки, Фінансування, Вдячності, Глосарій (за необхідністю) і Список літератури):

**Вступ.** Слід коротко представити проблему, особливо підкреслюючи рівень знань авторів про проблему на початку розгляду. Необхідно врахувати, що одним з показників рівня знань про проблему є співвідношення цитованих джерел вітчизняних авторів до посилань на статті з англійських журналів. Ще одним з показників рівня знань про проблему є посилання на свої попередні дослідження по темі статті. У аналізі публікацій по темі статті необхідно показати: що вдалося і що не вдалося вирішити авторам цих досліджень. Слід виділити невирішені іншими авторами проблеми.

**Мета дослідження.**

**Матеріал і методи дослідження.** Даний розділ має бути коротким, але достатнім, щоб дозволити іншим дослідникам повторити дослідження. Цей розділ повинен містити три підрозділи (Ви можете додати інші підрозділи, якщо є така необхідність):

1. **Учасники**: вказати кількість учасників, вік. Відмітити, що від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в цьому експерименті.

2. **Процедура (організація дослідження)**: дає читачеві коротку інформацію про кожен крок виконання досліджень. Це резюме має бути коротким, точним і логічним. Не слід обтяжувати читача занадто великою кількістю деталей. Необхідно дати досить інформації, щоб читач міг простежити за тим, що робиться. Вказати, які прилади, устаткування, тести використовували.

3. **Статистичний аналіз**: в підзаголовку

Статистичний аналіз: автори повинні пояснити, які статистичні тести були використані при аналізі їх даних і обґрунтування використання цих тестів. Необхідно дотримуватися обережності, щоб гарантувати, що:

а) усі тести, що перераховані в розділі «Матеріал і методи» у рамках статистичного аналізу,

а також

б) що усі перераховані тести дійсно застосовуються в дослідженні. З цього розділу, кожен читач має бути в змозі зрозуміти, який тест точно був використаний для кожного порівняння даних, представлених в розділі Результати.

У кінці статистичного аналізу, автори повинні вказувати рівень значущості і використовувати статистичні програми. Звертаємо увагу авторів, що просте перерахування використовуваних методів дослідження редакцією не приймається.

Необхідно чітко описати набір спостережень або експериментальних методик, які використовувались, організації дослідження, включаючи такі критерії як: вік, стать, необхідність їх використання залежно від обставин, тощо. Протокол збору даних, процедур, досліджуваних параметрів, методів вимірів і апаратури мають бути описані досить детально, щоб дозволити іншим ученим відтворити результати. Мають бути представлені посилання на використовувані методи. Мають бути забезпечені: посилання і короткий опис методів, які були використані. Маловідомі і істотно модифіковані методи мають бути описані детально. Мають бути передбачені підстави для їх використання разом з оцінкою їх обмежень. Назви хімічних речовин і використовуваних пристроїв повинні супроводжуватися інформацією про виробника (назва, місто і країна), представленого в дужках.

Статистичні методи мають бути описані детально, щоб забезпечити перевірку представлених результатів. Необхідно перерахувати використовувані критерії і методику визначення кожного критерію в конкретному аналізі даних. Це повинно бути повторено в розділі "Результати". Статистичні значення мають бути показані разом з даними в тексті, а також в таблицях і малюнках. Необхідно представити точні значення  $p$ , з трьома знаками після коми.

Надання інформації про учасників дослідження вимагає наявності їх офіційної згоди. Це документується в тексті рукопису. Там, де є будь-який неминучий ризик в порушенні недоторканості приватного життя - наприклад, в клінічній фотографії або детальних обставинах - потрібне отримання письмової згоди особи на публікацію даних, яке копіюється в журналі.

Слід також представити інформація про схвалення досліджень і їх результатів етичним комітетом. За участю дітей в експериментах має бути отримана письмова згода їх батьків, про що вказується в цьому розділі. У звітах після експериментів на людях повинно бути вказано, чи проводилися процедури відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав експериментів або декларації Хельсінкі 2008 року. Редакція залишає за собою право запросити будь-які початкові дані від авторів на будь-якій стадії в процесі розгляду або публікації, у тому числі після публікації. Відмова від надання інформації, що запрошується може привести до затримки публікації або відміни прийому.

**Результати** мають бути представлені коротко і обґрунтовано. Слід обмежити кількість таблиць і малюнків (графіків), необхідних для пояснення аргументу цього документу, і оцінити їх необхідність. Не можна дублювати дані у вигляді графіків і таблиць. Необхідно привести кількість спостережень і звітів, а також виключення або втрати спостережень (наприклад вибулі з дослідження випробовувані). Результати мають бути представлені в логічній послідовності в тексті, а також в таблицях і малюнках, що узгоджуються з текстом за допомогою опорних зауважень. Не слід повторювати в тексті усі дані з таблиць або графіків. Необхідно підкреслити тільки важливі спостереження і показати тенденції.

**Дискусія (або Обговорення результатів)** повинна включати інтерпретацію результатів дослідження, а також результати, розглянуті в контексті підсумків в інших дослідженнях, описаних в літературі. Не слід повторювати в деталях дані або інший матеріал з "Вступу" або розділу "Результати". Необхідно включити в дискусію питання, що виходять з висновків, обмеження для сфери поширення виведень, а також перспективи для майбутніх досліджень. Обговоренню повинні протистояти результати інших досліджень, особливо тих, які були вказані в тексті.

Необхідно показати, які дослідження інших авторів підтверджують правомірність Вашого дослідження; виділити новизну Ваших результатів. Об'єм розділу "Дискусія" має бути рівний або більше текстової частини розділу "Результати".

**Висновки** не повинні повторювати результати. Необхідно відбити, що витікає з результатів. Також вони мають бути пов'язані з цілями дослідження. Можна формулювати нові гіпотези, якщо це виправдано; включити рекомендації при необхідності. Слід уникати некваліфікованих заяв і висновків, абсолютно не підтримуваних отриманими даними.

**Перспективи подальших досліджень.**

**Фінансування.**

**Вдячності.** Слід зазначити усіх учасників, які не відповідають критеріям авторства, наприклад, технічних асистентів, помічників, операторів тексту або керівника відділу, які надають тільки загальну підтримку. Необхідно описати їх роль. Має бути розкрита і визнана фінансова і інша матеріальна підтримка. У разі виконання дослідження в контексті держбюджетної теми, необхідно це вказати.

**Конфлікт інтересів** осіб, що мають пряме або непряме відношення до публікації статті або відомостей, що містяться в ній. Інакше - вказати "Автор (и) заявляє (ють), що не існує ніякого конфлікту інтересів".

**Література ( $\geq 20$ ).**

Список має бути пронумерований. Посилання, відібрані для публікації, мають бути вибрані як по їх важливості, доступності, так і по можливості для подальшого читання. Посилання, що цитуються в таблицях, підписи до малюнків мають бути пронумеровані, оскільки вони цитуватимуться в тексті в певній послідовності. Посилання, приведені в глосарії мають бути

пронумеровані, починаючи з останнього ряду цитування в тексті. Якщо стаття має DOI, то це повинно бути відбито в посиланні.

**Формування списку літератури повинне виходити з наступних принципів:**

1) редакція вважає, що автор повною мірою володіє інформацією з проблеми, якщо в списку літератури є посилання на статті з англomовних журналів останніх 5 років. Редакція вважає, що таких посилань повинно бути не менше 50%.

2) редакція вважає, що в статті мають бути представлені 2-3 фундаментальних роботи вітчизняних авторів і 2-3 зарубіжних з досліджуваної проблеми.

3) редакція вважає необхідним посилатися на 2-3 своїх попередніх роботи з досліджуваної проблеми. Тим самим автор підтверджує свій статус фахівця в цій проблемі.

4) редакція вважає обов'язковою наявність посилань на роботи інших фахівців з досліджуваної проблеми, як вітчизняних, так і зарубіжних. Таких посилань може бути і 20, 30, 50 і більше. Дивіться наші останні випуски журналів. Достатність посилань в оглядових статтях визначають 2 рецензенти, яким передається стаття від редакції.

Приклади бібліографічного опису - дивіться новий державний стандарт ДСТУ 8302 : 2015. Його основні відмінності від попереднього наступні: Вказуються послідовно усі ПІБ авторів і потім основна назва джерела (двічі ПІБ вже не повторюються). Далі вказується основна назва джерела. Замість знаків / і // ставити точку. Знак "тире" (чи дефіс) замінюється пропуском (його просто немає). Перед розділовими знаками не повинно бути пропусків.

У журналі для оформлення списку літератури застосовується стиль **APA**.

Правила оформлення посилань APA ґрунтуються на системі автор-рік, тобто усередині тексту вказується прізвище автора і дата створення джерела : (Rogalevič, 2017).

Посилання слід вказувати для кожного абзацу або пропозиції, які не написані автором роботи або при формулюванні яких використовувалися чужі думки і ідеї.

Для абзацу посилання додається після точки, для пропозиції - в кінці речення до точки або в середині, залежно від формулювання тексту (Ainsaar, 2016).

**References** для джерел українською, польською мовами. Прізвища, ініціали авторів записуються транслітерацією. Назва роботи перекладається англійською мовою. Назва видання пишеться транслітерацією (якщо немає англomовної версії). У кінці джерела вказується, на якій мові він опублікований (In Ukrainian).

### **Таблиці**

*Нумерація.* Таблиці мають бути пронумеровані арабськими цифрами; мають бути посилання в тексті по порядку номерів, наприклад, "Таблиця 1".

Кожна таблиця має бути згадана, принаймні, один раз в тексті у відповідному порядку. У друкарському документі розміщення таблиць визначатиметься їх першою згадкою в тексті.

*Формат.* Кожна таблиця повинна мати короткий заголовок (менше, ніж пропозиція); більші описи або вторинна інформація мають бути включені в примітці до таблиці. Усі таблиці мають бути набрані тільки за горизонтальними правилами; вертикальні правила не використовуються. Таблиці не повинні містити порожніх рядків. Кожна колонка, у тому числі перша, повинна мати заголовок. Заголовки стовпців повинні маркіруватися короткими записами (одно або два слова); перша буква кожного слова - із заголовною. Одиниці виміру мають бути приведені в круглих дужках відразу нижче заголовків стовпців, а не перераховані в даних в тілі таблиці.

Таблиці повинні супроводжувати рукопис. Таблиці не повинні дублювати результати, представлені у іншому місці в рукописі (наприклад, на графіках). Усі необхідні роз'яснення і легенда скорочень мають бути вказані. Дані мають бути організовані так, щоб відповідні елементи читалися вниз, а не впоперек.

Дані, розташовані в стовпцях, повинні відповідати тимчасовій послідовності їх збору, коли читаються зліва направо. Кожен заголовок стовпця для числових даних повинен включати одиниці вимірів, що застосовуються до усіх даних відповідно до заголовка. Необхідно вибрати відповідні одиниці СО, так, щоб значення, приведені в таблиці, були в межах від 0-999. Великі числа можуть бути виражені в дрібніших одиницях з відповідними заголовками стовпців.

Необхідно визначити статистичні показники варіацій, такі як стандартне відхилення і стандартна помилка середнього значення. Не можна використати внутрішні горизонтальні і вертикальні правила. Кожна таблиця обов'язково повинна цитуватися в тексті. Якщо використовуються дані з іншого опублікованого або неопублікованого джерела, необхідно зробити відповідне посилання.

**Рівняння** створені в редакторі формул Microsoft Word 2007, 2010, або 2011 створюють проблеми, тому що їх відображення в редакторі не являється 100% точним. Тому рекомендується використати редактор формул MathType для створення рівнянь.

Довгі рівняння мають бути розміщені в тексті і пронумеровані послідовно. Після рівняння слід посилатися на нього по номеру (наприклад, "рівняння 1", "рівняння. 3 і 4"). Якщо усі або деякі з рівнянь мають простий вигляд (на одній базовій лінії), використовується звичайний текст і шрифти :

$$E(t) \cdot R = D + [\exp(-it)] + D - [\exp(it)] \quad (1)$$

Комплексні рівняння мають бути вбудовані з використанням стандартних плагінів, таких як MathType або Equation Editor Word:

$$\lambda_{\text{eff}}(t) = \frac{2}{3\sqrt{\pi}} \lambda(t) \quad (1)$$

Якщо рукопис включає безліч рівнянь або схем, вони можуть бути зібрані в таблиці рівнянь, які можна відобразити у вигляді малюнка.

**Рисунки** як правило, зводяться до однієї ширини (8,4 см) і мають бути підготовлені відповідним чином. Рукописні написи і низька якість комп'ютерної графіки не прийнятні. Електронні версії малюнків мають бути підготовлені так, як вони будуть опубліковані в журналі. Файли повинні мати дозвіл 600 dpi.

Малюнки мають бути пронумеровані (арабськими цифрами) послідовно відповідно до порядку, в якому вони були уперше згадані в тексті.

Малюнки повинні містити наступну інформацію:

- назва;
- усі необхідні пояснення символів і виведення, написані безперервно;
- статистика.

Не слід ставити назву малюнка на його зображенні. Декілька малюнків, пов'язаних з одним і тим же випробовуванням, показані на стадіях, має бути помічені Рисунок 1 А, В, С і так далі, а не мал. 1, 2, 3.

Символи мають бути постійними впродовж ряду малюнків. Треба використати прості символи, такі, як закриті і відкриті круги, трикутники і квадрати. Можуть бути використані різні типи сполучних ліній. Значення символів і ліній мають бути визначені в легенді. Осі мають бути рівні по довжині так, щоб зробити діаграми квадратними. Кожна вісь має бути помічена з описом змінною, яку вона означає. Тільки перша буква першого слова мають бути заголовними. Маркування має бути паралельна відповідній осі. Осі не повинні виходити за межі останньої цифри і ніколи не повинні закінчуватися стрілками. Одиниці виміру мають бути вибрані так, щоб виражені значення могли знаходитися в межах від 0 до 999.

**Графіки або діаграми** мають бути надані у вигляді повних файлів Excel. Не слід малювати тривимірні графіки, якщо це не абсолютно необхідно. Не слід затінювати фон і використати сітки.

**Мікрофотографії** повинні мати мітки внутрішнього масштабу. Символи, стрілки або букви, використовувані в мікрофотографії, повинні контрастувати з фоном. Якщо використовуються фотографії людей або предметів, то вони не мають бути ідентифіковані, або їх фотографії повинні супроводжуватися письмовим дозволом на використання фотографії. Якщо фігура, графік, діаграма, мікрофотографії, схеми і так далі були опубліковані, слід визнати оригінал і представити письмовий дозвіл від власника авторських прав на відтворення матеріалу. Для цього потрібно дозвіл незалежно від авторства або видавця для документів в громадському надбанні, окрім виключень.

**Одиниці виміру** повинні представлятися в метричних одиницях (метр, кілограм, літр). Температура має бути приведена в градусах Цельсія. Тиск крові має бути даний в міліметрах ртутного стовпа.

**Сокращения та символи.** Можна використати тільки стандартні аббревіатури. Слід уникати скорочень в назві і анотаціях. Повному терміну повинна передувати аббревіатура при його першому використанні в тексті, якщо це не стандартна одиниця виміру.



Наприкінці статті подаються відомості про авторів (окремо на кожного автора):

Прізвище, ім'я

Приналежність авторів (установа, ЗВО та ін.)

Адреса

e-mail

телефон (за бажанням)

<https://orcid.org/.....>