

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Дипломна робота  
магістра**

**з теми «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ  
ПРИКОРДОННИКІВ ВПРОДОВЖ НАВЧАННЯ У  
СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: студента 2 курсу,  
групи FK1– M18z,  
спеціальності 014 Середня освіта  
(фізична культура)

**Мельніков Володимир Вікторович**

Керівник: **Мисів В. М.**, кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Рецензент: **Скавронський О. П.**,  
кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент, доцент кафедри  
фізичного виховання

## З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1 Місце і значення фізичної активності у життєдіяльності студентської молоді.....	9
1.2 Теоретичне обґрунтування оптимального змісту фізичної активності студентської молоді.....	16
1.3 Деякі аспекти фізичної активності майбутніх прикордонників та способи планування її раціональних параметрів на етапах навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти.....	19
1.4 Загальне та особливе у реалізації фізичного виховання майбутніх прикордонників.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1 Методи дослідження.....	40
2.2 Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ- ПРИКОРДОННИКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПРАКТИЧНОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА ЕТАПАХ НАВЧАННЯ.....	45
3.1 Особливості фізичної підготовленості майбутніх офіцерів - прикордонників із різними рівнями компетентності на етапах навчання.....	45
3.1.1 Характеристика емпіричних даних у дослідних групах на початку навчання.....	45
3.1.2 Динаміка фізичної підготовленості курсантів дослідних груп упродовж навчання.....	48
3.2 Взаємозв'язки між зміною показників фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників на етапах навчання.....	55

РОЗДІЛ 4 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	73
4.1 Організаційні умови педагогічного впливу на фізичну підготовленість майбутніх офіцерів-прикордонників.....	73
4.2 Методичні умови педагогічного впливу на фізичну підготовленість майбутніх офіцерів-прикордонників.....	76
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	96

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ДПСУ – Державна прикордонна служба України

ДСНС – Державна служба з надзвичайних ситуацій

ЗВО – спеціалізований військовий заклад вищої освіти

ЗКВ – загальна контрольна вправа (на смузі перешкод)

ЗСУ – Збройні сили України

ЗФП – загальна фізична підготовка

МВС – Міністерство внутрішніх справ

СВЗВО – спеціалізований військовий заклад вищої освіти

СФП– спеціальна фізична підготовка

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Дослідження фізичної активності різних соціально-демографічних груп населення знайшли досить широке висвітлення у дослідженнях вітчизняних та іноземних науковців. Одержані ними результати дали змогу встановити деякі закономірні тенденції, особливості та взаємозв'язки між різними показниками на етапах навчання у закладах вищої освіти. Проте, вони спрямовувалися, переважно, на вивчення окремих питань, пов'язаних з професійно-прикладними, віковими, статевими особливостями фізичної активності студентської молоді. Значно менше досліджень, пов'язаних з вивченням зазначених питань з урахуванням регіональних особливостей, що розглядають взаємозв'язок різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої рухової активності в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Що стосується вищих спеціалізованих військових закладів вищої освіти, то таких досліджень ще менше [3; 4; 23; 90].

Більшість таких робіт є констатувальними, оскільки тільки фрагментарно досліджують проблеми, пов'язані з визначенням перспективності різних видів фізичної активності (в тому числі конкретних видів фізичних вправ) для забезпечення раціональних параметрів рухової діяльності студентської молоді різних типів закладів вищої освіти.

Отже, враховуючи важливу роль студентської молоді, у тому числі курсантів військових закладів вищої освіти, у забезпеченні прогресу суспільства в цілому, а також умови соціальної нестабільності, коли пильна увага приділяється питанням соціально виправданого часу на певний вид діяльності, виникає потреба у розробленні для цього контингенту рекомендацій з організації, раціонального планування й вибору оптимальних параметрів фізичних навантажень із урахуванням необхідності здійснювати

персоніфікований підхід. У зв'язку із зазначеним була обрана тема нашого дипломного проекту.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2015-2019 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

Роль автора, як співвиконавця теми, полягала у визначенні показників фізичної підготовленості майбутніх прикордонників упродовж навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти, визначенні організаційних та методичних умов стимульованого впливу на таку підготовленість на етапах навчання для поліпшення її параметрів.

**Мета дослідження** – визначити організаційно-методичні умови педагогічного на фізичну підготовленість майбутніх прикордонників для підвищення рівня їх практичної військово-професійної компетентності.

Виходячи з мети вирішували такі **завдання**:

1. Визначити за даними наукової літератури передумови формування належної практичної військово-професійної підготовленості майбутніх прикордонників під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти.

2. Виявити схожі й відмінні ознаки у зміні та взаємозв'язків між приростом показників фізичної підготовленості у майбутніх прикордонників з різним рівнем практичної військово-професійної компетентності на етапах навчання.

3. Визначити організаційні та методичні умови впливу на фізичну підготовленість майбутніх прикордонників у різні періоди навчання.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання майбутніх прикордонників.

**Предмет дослідження** – фізична підготовленість майбутніх прикордонників при використанні чинних організації та змісту фізичного виховання на етапах навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти.

Для вирішення поставлених завдань використовували адекватні **методи дослідження** на теоретичному та емпіричному рівнях. Так у першому випадку використовували загальнонаукові методи, зокрема аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання. Педагогічні методи, а саме тестування, спостереження, констатувальний і формувальний етапи експерименту, було використано для одержання емпіричних даних із урахуванням завдань дослідження. Методи математичної статистики використовували для аналізу та емпіричних даних, одержаних на етапах дослідження.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

– уперше одержано дані про взаємозв'язки між зміною показників фізичної підготовленості майбутніх прикордонників із різним рівнем практичної військово-професійної компетентності на етапах навчання;

– доповнено теоретичні дані, пов'язані зі значенням фізичної активності у формуванні належної практичної військово-професійної компетентності майбутніх прикордонників на етапах навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти;

– доповнено дані про особливості динаміки показників фізичної підготовленості майбутніх прикордонників на етапах навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти;

– дістали подальшого розвитку знання про напрямок використання результатів кореляційного аналізу у практичній діяльності фахівців із фізичного виховання військового спрямування у спеціалізованих військових закладах вищої освіти.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у створенні передумов для практичної реалізації змісту фізичної активності, що

сприятиме досягнення більш високих результатів у формуванні належної практичної військово-професійної компетентності майбутніх прикордонників на етапах навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. Крім цього, одержані дані можуть використовуватись у змісті лекційних занять, а також практичних і семінарських занять на факультеті фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на XII Міжнародній науковій конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2019), III Міжнародному науковому конгресі істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» (Луцьк, 2019), звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2018-2019).

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній статті, опублікованій у науковому фаховому виданні України з педагогіки, що включене до міжнародних наукометричних баз.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 102сторінках, з яких 82– основного тексту, що містить 9 таблиць. Дипломна робота магістра складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 129використаних джерел інформації та трьох додатків.



## ВИСНОВКИ

1. Фахівці оздоровчої фізичної культури не мають єдиного погляду на планування змісту фізичної підготовки студентської молоді, а більшість з них пропонує організаційно-методичні рішення проблеми, що ґрунтуються на врахуванні відхилень від середньостатистичної норми для усунення такої різниці. При цьому, позиція однакова щодо використання фізичних навантажень в зоні аеробного режиму, але в питаннях послідовності виконання фізичних вправ, переваги у використанні певної групи вправ (видів рухової діяльності), впливу на певні групи м'язів, деякі інші пропозиції, погляди відрізняються чи навіть виявляють протилежні тенденції. Що стосується спеціальних військових закладів вищої освіти, то тут більшість складових фізичного виховання визначена відповідними державними документальними джерелами; але у ньому відсутні оптимальні спрямованість фізичних навантажень за роками навчання, їх параметри для майбутніх офіцерів-прикордонників, що засвідчує невирішеність проблеми.

2. Упродовж першої половини навчання у курсантів з нижчими від високого рівнями практичної військово-професійної компетентності надійними взаємозв'язками відзначається зміна: 1 курс – швидкісної витривалості в складно-координаційній руховій діяльності і сили, координації в акробатичних рухових діях і вибухової сили у стрибках, останніх з абсолютною силою; 2 курс – абсолютної, вибухової сили у метаннях і статичної силової витривалості, зазначеної вибухової сили і координації в акробатичних рухових діях, вибухової сили у стрибках і рухливості у плечових суглобах, швидкісної витривалості в складно-координаційній руховій діяльності та швидкісної сили, швидкісної і загальної витривалості.

Упродовж другої половини встановлено такі особливості надійних взаємозв'язків між зміною: 3 курс – швидкісної сили і вибухової у стрибках,

перших і координації у циклічних локомоціях, швидкісної витривалості в складно-координаційній руховій діяльності та координації в акробатичних рухових діях, швидкісної витривалості в бігу, загальної витривалості; 4 курс – вибухової сили у метаннях і статичної силової витривалості, перших та вибухової сили у стрибках, швидкісної сили, швидкісної витривалості в бігу, швидкісної витривалості в складно-координаційній руховій діяльності. Аналогічним є взаємозв'язок між зміною вибухової сили у стрибках та швидкісної витривалості в бігу, швидкісної витривалості в складно-координаційній руховій діяльності, загальної витривалості, а також між зміною координації в акробатичних рухових діях та циклічних локомоціях, рухливості у плечових суглобах та швидкісної витривалості в бігу, швидкісної витривалості в складно-координаційній руховій діяльності, загальної витривалості, а крім цього — між зміною швидкісної витривалості в бігу і складно-координаційній руховій діяльності, зміною першої і загальної витривалості.

5. Зміна показників фізичної підготовленості курсантів-відмінників та курсантів із нижчими рівнями військово-професійної компетентності суттєво відрізняється на кожному етапі навчання, у зв'язку з чим актуалізується необхідність використовувати дані про особливості у перших вияву, зміни, показниками фізичної підготовленості та взаємозв'язків між ними як модельні характеристики для всіх курсантів для проектування змісту фізичної активності, спрямованого на поліпшення їхньої фізичної підготовленості, а відтак і практичної військово-професійної компетентності.

6. Запропоновано з урахуванням одержаних даних та інформації спеціальних літературних джерел організаційно-методичні умови педагогічного впливу на фізичну підготовленість майбутніх офіцерів-прикордонників для досягнення її якнайвищої результативності та формування у такий спосіб більш високого рівня практичної військово-професійної компетентності курсантів протягом навчання у СВЗВО.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2010. № 6. С. 3-7.

2. Анацький Р. В. Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України засобами фізичної підготовки. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. тез IV Міжнар. наук.-практ. інтернет конф. м. Харків. 12-14.4.2010 року. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2010. С. 89-91.

3. Антошків Ю., Петришин Ю. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т. 3. Випуск 8. С. 6-10.

4. Антошків Ю.М. Динаміка рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів Львівського інституту пожежної безпеки МНС України упродовж 6 семестрів навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. №24. С. 10-13.

5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.

6. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський: ПП О. А. Буйницький, 2011. 368 с.

7. Анохін Є. Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та підрозділі: навч.-метод. посібник. Львів: ЛВІ, 2001. 164 с.

8. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 423 с.

9. Афонін В. М., Петрук А. П. Професійно-педагогічні уміння та

навички випускника ВВНЗ щодо проведення роботи з фізичного виховання. Мат. Міжнар. наук.-метод. конференції «Вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗСУ в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО». Київ 13-14 грудня 2016 р. С. 136-139.

10. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

11. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2009. 218 с.

12. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М. : Педагогика, 1995. 290 с.

13. Біла книга 2016: Збройні сили України: щорічник (Звіт про роботу Міністерства оборони України за рік). За ред. Центра Разумкова. Київ: Центральний друкований орган Міністерства оборони України, 2017. 113 с.

14. Божко С. А. Технологія формування професійно значущих умінь майбутніх офіцерів в процесі спеціальної фізичної підготовки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2013. 20 с.

15. Бойко О. В., Литвиновський Є. Ю., Руденко М. В. Педагогічні аспекти управління процесом виховання військовослужбовців: навч.-метод. посібник. Київ: НАОУ, 2004. 183 с.

16. Бородин Ю.А., Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом у курсантів ВВНЗ технічного профілю : навч. посібник. Житомир : ЖВІРЕ, 2006. 126 с.

17. Бородин Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія. Київ : Вид-во нац. пед. ун-ту імені В. П. Драгоманова. 2009. 417 с.

18. Бунєєв Т. В. Розвиток готовності в молодих офіцерів-прикордонників до самостійного виконання посадових обов'язків: дис... канд пед. наук: 20.02.02 Нац. академія Держ. прикордонної служби України

імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2002. 217 с.

19. Войцехівський О. Л. Особливості цільової підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. *Advanced technologies of science and education*: мат. XIV Міжнарод. наукової інтернет-конференції 19-21 квітня 2018 року. – Режим доступу: <http://intkonf.org/voytsehivskiy-ol-osoblivosti-tsilovoyi-pidgotovkimaibutnih-ofitseriv-prikordonnikiv/>

20. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

21. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : учеб. пособие. Варшава : Академия физической культуры, 2001. 44 с.

22. Гащук В. А. Педагогічні умови деонтологічної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Нац. акад. державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2016. 20 с.

23. Гоншовський В. М., Фотуйма О. Я., Єдинак Г. А. Реалізація індивідуального підходу у фізичній підготовці майбутніх рятувальників: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 150 с.

24. Горлинич О. О. Позитивний вплив занять спортом на учбову та службову діяльність курсантів військового навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2007. № 5. С. 5-7.

25. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2014. Випуск 42. С. 39-50.

26. Демків А., Єна М., Лойко О., Щукін В., Харабуга С. Формування спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів під час їх навчання у ВВНЗ. Молода спортивна наука України. 2008. Випуск 12, Т. 2. С. 75-79.

27. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и

методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 127 с.

28. Дзюба П. М. Професійне становлення майбутніх офіцерів-прикордонників в умовах особистісно-орієнтованого навчання: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2011. 166 с.

29. Докучаєва В. В. Теоретико-методологічні засади проектування інноваційних педагогічних систем: дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 Луганський нац. пед. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2007. 481 с.

30. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: автореф. дис... канд. біол. наук: 14.03.13 Київський нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Київ, 2006. 20 с.

31. Дутчак М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012. № 2(8). С. 11-16.

32. Єна М. О., Щукін В. Е. Методичні рекомендації для командирів взводів, рот, які проводять заняття з фізичної підготовки: навч.-метод. посібник. Львів: ЛІСВ, 2007. 118 с.

33. Журавльов В. В. Психологічна компетенція керівника органу охорони державного кордону як важлива складова підготовки до професійно-управлінської діяльності. Зб. наук. пр. Нац. академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2014. Випуск 2(71). С. 254-263.

34. Загвязинский В.И. Теория обучения: современная интерпретация : учеб. пособие. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 192 с.

35. Закон України «Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях». – режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2268-19/stru> (дата звернення: 17.8.2019).

36. Закон України «Про вищу освіту»: із змінами і доповненнями, внесеними Законом України від 28 грудня 2014 року N 76-VIII. [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 22.5.2018).

37. Закон України «Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях». – режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2268-19/stru> (дата звернення: 17.5.2019).

38. Зяярін Г. О., Матюхін С. О., Несін О. М. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції: підручник. Донецьк: ДІВС, 2002. 304 с.

39. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії: монографія. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.

40. Іванов В. І. Фізична підготовка в системі військово-професійного навчання як педагогічна проблема. Наука і оборона. 2001. № 1. С. 24-27.

41. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі: монографія / І. І. Доброскок, В. П. Коцур, С. О. Нікітчина [та ін.]. Переяслав-Хмельницький: Вид-во С. В. Карпук, 2008. 284 с.

42. Іванов В. І. Фізична підготовка в системі військово-професійного навчання як педагогічна проблема. Наука і оборона. 2001. № 1. С. 24-27.

43. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.

44. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования: науч.-метод. пособие. М.: Сов. спорт, 2010. 296 с.

45. Інформаційна політика України: Європейський контекст / Л. Губерський, Є. Камінський, Є. Макаренко та ін. Київ : Либідь, 2007. 358 с.

46. Іонова О. М. Системний та синергетичний підходи у педагогічних дослідженнях: навч. посібник. Харків: ХНГПУ ім. Г. С. Сковороди, 2011.

50 с.

47. Колосовская Л.А., Левина Е.П, Куликовский С.П. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов-медиков // Межд. науч. конгресс "Физич. культ, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ. — Минск : Тессей, 1999. — С. 184–186.

48. Коршевер Н.Г. Физиологическая оценка адаптации и прогнозирования успешности профессионального обучения и становления молодых военных специалистов : Автореф. дис. ...доктора мед. наук / Казан. нац. мед. ун-т. — Казань-Самара, 1995. — 41 с.

49. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

50. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 379 с.

51. Крушельницька О. В. Методологія і організація наукових досліджень : навч. посібник. Київ : Кондор, 2009. 206 с.

52. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. Київ, 2001. 20 с.

60. Кучеренко А. А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. акад. державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2005. 16 с.

61. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник. Львів : Штабар, 1997. 272 с.

62. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 148 с.

63. Лойко О. М. Використання досвіду збройних сил північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки



в збройних силах України. Молода спортивна наука України. 2006. Випуск 10, Т. 1. С. 360-365.

64. Лушак А. Р. Діагностика психофізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посібник. Івано-Франківськ : ПФ НАВСУ, 2001. 66 с.

65. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : Дивизион, 2006. 290 с.

66. Магась Г. А. Мотивація як механізм управління персоналом у сфері охорони державного кордону : дис... канд. наук з держ. управління : 21.07.05 Нац. акад. державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2014. 258 с.

67. Магльований А., Петрук А., Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. Спортивна наука України. 2015. № 5. С. 16-20. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>

68. Магльований А.В., Матяжова А.В. Комплексна методика оцінки функціонального стану систем організму та працездатності студентів. Мат. 1 Міжнар. наук.-практ. конф. : Роль фіз. культ. в здоровому способі життя. Львів, 1995. С. 120–121.

69. Мішенюк Р. М. Розвиток професійної компетентності майбутніх магістрів управління органами охорони державного кордону у процесі фізичної підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Нац. акад. Державної прикордон. служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2015. 20 с.

70. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъев А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.

71. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія. Луцьк : Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2009. 160 с.

72. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2011. 20 с.

73. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.

74. Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник / За заг. ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий центр, 2000. 408 с.

75. Мельніков А. В. Теоретичні основи дисципліни «Фізичне виховання» в системі підготовки прикордонників : навч. посібник. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2015. 144 с.

76. Мельніков А. В. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» (теоретична підготовка) : навчально-метод. посібник. Хмельницький : Вид. Національної академії ДПСУ, 2008. 132 с.

77. Мельніков А. В. Прискорене пересування : метод. рекомендації. Хмельницький : Вид. Національної академії ДПСУ, 2012. 72 с.

78. Мозолєв О.М. Підготовка до кросів і марш-кидків : навч. посібник. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 1998. 54 с.

79. Мозолєв О. М. Рукопашний бій : навч. посібник. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2004. 131 с.

80. Методологічні засади педагогічного дослідження: монографія / Є. М. Хриков, О. В. Адаменко, В. С. Курило [та ін]; за заг. ред. В. С. Курила, Є. М. Хрикова. Луганськ : Вид-во Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2013. 248 с.

81. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту: навч. посібник. Київ: Науковий світ, 2004. 90 с.

82. Морфунцов В. В., Долженко О. В. Підвищення ефективності проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України : зб. тез IV міжн. наук.-практ. інтернет

конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». 2011. Випуск 5. С. 153-156.

83. Наказ МНС України від 27.11.2003 року за № 455 «Про затвердження Тимчасової настанови з організації професійної підготовки працівників органів управління та підрозділів МНС України». Київ: Варта, 2003. 62 с.

84. Наказ МНС України від 05.08.2004 р. № 10 «Про затвердження Настави з фізичної підготовки особового складу МНС України». Київ: Варта, 2004. 30 с.

85. Наказ Міністерства Оборони України від 13.05.2016 року № 257 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України до 2020 року».

86. Настава з фізичної підготовки в Прикордонних військах України. Київ, 1999. 214 с.

87. Небожук О., Петрук А., Лотоцький І., Дзяма В. Фізична підготовленість абітурієнтів вищих військових навчальних закладів І-ІІ рівня акредитації. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : мат. XII Міжнар. наук. конференції. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 36-38.

88. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.09 Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.

89. Ольховий О., Климович В., Романчук С. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016. № 2. С. 38-42.

90. Овчарук І. С., Єдинак Г. А. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький А. В., 2007. 118 с.

91. Переверзин И.Н. Прогнозирование и планирование физической культуры : учеб. пособие. — М. : Физкультура и спорт, 1972. — 88 с.

92. Пантелеев К. В. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 213 с.

93. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 656 с.

94. Положення з організації та проведення практичної підготовки керівного, науково-педагогічного складу, слухачів, курсантів та студентів Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького: наказ ректора Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького від 26 січня 2011 року № 106. Хмельницький, 2011. 50 с.

95. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : дис...д-ра пед. наук : 13.00.04 Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова. Житомир, 2018. 687 с.

96. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с.

97. Романчук С. В., Грибан Г. П., Романчук В. М., Фіногенов Ю. С., Петришин Ю. В. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч. посібник. Львів: АСВ, 2012. 319 с.

98. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / Харківська держ. акад. фіз. культ. Харків : ХДАФК, 2001. 220 с.

99. Резніков Ю. О., Афонін В. М. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник. Львів : ЛВІ, 2004. 458 с.

100. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк : «Новый мир», УКЦентр, 1999. 336 с.

101. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
102. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини : монографія. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.
103. Старчук О. О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2011. 20 с.
104. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник. Київ : Олімп.ька література, 2001. 439 с.
105. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили»для курсантів НАДПСУ імені Богдана Хмельницького. Хмельницький : НАДПСУ, 2013. 47 с.
106. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 264 с.
107. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник. За ред. Є. Д. Анохіна. Львів : ЛВІ, 2002. 316 с.
108. Темко Г. Д., Томчук М. І. Методологічні основи виховання воїнів Збройних Сил України : навч. посібник. Київ: Варта, 1997. 88 с.
109. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник. За ред. Є. Д. Анохіна. Львів : ЛВІ, 2002. 316 с.
110. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.
111. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / Под общ. ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. 4-е изд., перераб. и доп. Л. : ВДКИФК, 1980. 512 с.
112. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности : учеб. пособие. Київ: Олімп. л-ра, 1997. 504 с.

113. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посібник / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.

114. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посібник. За ред. Ю. В. Вереньги, Г. П. Грибана, С. М. Безпалого. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 180 с.

115. Фіцула М.М. Педагогіка : навч. посібник. Київ: Видав. центр «Академія», 2002. 529 с.

116. Чернявський О. А. Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних сил України зі спеціальної фізичної підготовки : автореф... канд. пед. наук : 13.00.04 Нац. акад. держ. прикорд. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2014. 16 с.

117. Чух А. М. Індивідуалізація фізичної підготовки курсантів військового інституту національної гвардії : автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. Київ, 1999. 19 с.

118. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 2-е вид., стереотип. Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. 280 с.

119. Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior. 2-nd ed.* Maidenhead, Berkshire, England: Open University Press.

120. American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Med. Sci. Sports Exercise*. Vol. 105. P. 265–274.

121. *Army Leadership: Competent, Confident, and Agile* (2006). Washigton: Headquarters, Department of the Army.

122. Balendr, A. (2018). Current status and prospects for the quality assurance in border guards training: European experience. *Comparative Professional Pedagogy*, 8(4), 20-25.

123. Blishchynskiy, I. G. (2017). Enhancement of Cadets' Practical Training at the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine

Named After Bohdan Khmelnytskyi. *Science and education*, 4, 5-10. doi: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-4-1>

124. Duncan, A. G. (2016). *The military education of junior officers in the Edwardian Army*. Birmingham: History Department College of Arts and Law University.

125. Hao, X., Yin-shan, L. (2015). On Optimizing the Identity Education Environment of the Chinese Dream for the Young Officers and Soldiers of Border-control Forces the Public Security. *Journal of Chinese People's Armed Police Force Academy*, 3, 30-34.

126. Iedynak, G. A., Prystupa, Ye. N. (2012). On the issue of improvement of the physical training evaluation of the Ukrainian Armed Forces personnel. *Physical education, sport and health culture in modern society*, № 4(20), 276-280.

127. Kennedy, G., Neilson K. (2002). *Military Education: Past, Present, and Future*. London: Greenwood Publishing Group.

128. Larkin, C. P. (2010). *Combat fitness a concept vital to national defense*. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College.

### **Список опублікованих праць за темою дипломної роботи магістра**

129. Мельніков В., Мисів В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до визначення фізичної підготовленості особового складу. Історія фізичної культури і спорту народів Європи, III-ий Міжн. наук. конгрес істориків фізичної культури. 10-12 вересня 2019 року, м. Луцьк. [електронний ресурс]. Луцьк, 2019. С. 62-63. – <http://conferences.eenu.edu.ua>