

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ
НАВЧАННЯ»

Виконав: здобувач вищої освіти освітньої
програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Тренер з видів спорту
Заочної форми здобуття вищої освіти
Іншеков Михайло Васильович

Керівник: Костюкевич В.М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор, професор кафедри спорту і
спортивних ігор
Рецензент: Прозар М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент, доцент
кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський, 2025 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	7
1.1. Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання.....	7
1.2. Фізична підготовка в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання	20
1.3. Правовий статус курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання	23
1.3.1. Права та обов'язки курсантів..	23
1.3.2. Дисциплінарна відповідальність та особливості внутрішнього розпорядку..	25
1.3.3. Соціальні гарантії та пільги для курсантів.	25
1.3.4. Відносини курсантів з адміністрацією закладу та державними органами.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організації дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ТЕСТУВАННЯ ЗА ПЕРІОД НАВЧАННЯ.....	31
3.1. Структурно-логічна схема проведення занять з фізичної підготовки курсантів першого курсу.....	33
3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості курсантів першого курсу.....	39
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ФП – фізична підготовка;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ЗСУ – Збройні Сили України;

ОРА – опорно-рухомий апарат;

ОМУ – оваріально-менструальний цикл;

В.п. – вихідне положення;

АТ – артеріальний тиск;

ФСР - фізкультурно-спортивна реабілітація;

ЖЄЛ – життєва ємність легень;

РА – рухова активність;

САН – самопочуття, активність, настрій;

СОП – спортивно-оздоровчі послуги;

ФВ – фізичне виховання;

ФОЗ – фізкультурно-оздоровчі заняття;

ФР – фізична рекреація;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ДТ – довжина тіла;

МТ – маса тіла;

АТФ – аденозінтрифосфат та його реакція;

КФ – креатінфосфат;

САН – тест призначений для активної оцінки самопочуття, активності та настрою;

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

КСВ – комплексна силова вправа.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах службова діяльність курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання (особливо у сфері правоохоронних органів та військових формувань) вимагає не лише високого рівня фізичної підготовки, витривалості та психоемоційної стійкості, але й здатності до оперативного прийняття рішень, роботи в умовах підвищеного ризику та швидкої зміни оперативної обстановки [26, с. 50–53; 44 с. 41–44]. Професійна діяльність майбутніх офіцерів передбачає виконання широкого спектра завдань – від забезпечення громадської безпеки й проведення спеціальних операцій до участі в заходах територіальної оборони та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій[46, с. 34–36]. Усі ці види діяльності значною мірою залежать від рівня фізичного розвитку, координаційних здібностей та стресостійкості фахівця[49, с. 17–21].

Фізична підготовка виступає ключовим компонентом професійного становлення курсантів, оскільки визначає їхню працездатність, функціональну готовність, реакцію на екстремальні та нестандартні ситуації, а також впливає на профілактику професійного вигорання й травматизму[61 с. 20–23]. Високий рівень фізичної готовності сприяє покращенню адаптації до інтенсивних навчальних навантажень, формує психологічну впевненість та допомагає забезпечити безпечне виконання службових обов'язків[45].

Водночас існуючі програми фізичного виховання у багатьох закладах вищої освіти потребують суттєвого вдосконалення. Вони не завжди враховують індивідуальні особливості курсантів, різний рівень їх базової підготовки, специфіку майбутньої професійної діяльності, а також сучасні тенденції у сфері освіти, спортивної науки й тактико-спеціальної підготовки[60, с. 30–32]. Сучасні методики тренувань, зокрема функціональні, інтервальні, стрес-орієнтовані та крос-дисциплінарні моделі фізичної підготовки, відкривають можливості для більш ефективного розвитку необхідних професійно значущих якостей[17, с. 11–13; 19 с. 53–57].

Таким чином, дослідження оптимізації фізичної підготовки курсантів, розроблення індивідуальних та адаптивних тренувальних програм, інтеграція новітніх методик і технологій має високу актуальність. Це дозволить підвищити рівень професійної готовності майбутніх фахівців та забезпечити відповідність фізичної підготовки реальним викликам сучасного службового середовища[18].

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Предмет дослідження – особливості, методи та ефективність фізичної підготовки курсантів у Харківському національному університеті внутрішніх справ.

Мета дослідження – вивчити особливості фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання та розробити рекомендації щодо її оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та нормативно-правові основи фізичної підготовки курсантів у спеціалізованих закладах вищої освіти.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості курсантів на прикладі Харківського національного університету внутрішніх справ.
3. Визначити фактори, що впливають на ефективність фізичного виховання у специфічних умовах навчання та розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, нормативних документів, систематизація даних); – емпіричні (анкетування, тестування фізичних показників, педагогічний експеримент); – статистичні (обробка даних за допомогою методів математичної статистики).

Наукова новизна отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані для корекції програм фізичної підготовки курсантів. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню ефективності тренувального процесу. Отримані дані можуть бути застосовані у подальших наукових дослідженнях з фізичного виховання у силових структурах.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати можуть стати основою для створення нової методичної бази підготовки курсантів закладів вищої освіти зі спецефічними умовами навчання.

Практичне значення. Дослідження може стати базою для практичного впровадження отриманих результатів в процес фізичної підготовки курсантів на всіх курсах здобуття вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 57 сторінках, з яких 52 основного тексту, вона містить 6 таблиць та 2 рисунки. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 67 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз динаміки фізичної підготовленості курсантів першого курсу за результатами тестування (біг 100 м, комплексно-силова вправа, біг 1000 м) упродовж навчального періоду, можна констатувати, що система спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання забезпечує суттєве підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей. Комплексний підхід до організації занять, що включає як загальнофізичні, так і спеціальні вправи, спрямовані на моделювання службових ситуацій, дав змогу досягти помітних позитивних зрушень у показниках швидкісної, силової та витривалої підготовленості. Динаміка результатів засвідчила цілеспрямованість і системність навчально-тренувального процесу, що відповідає вимогам сучасної військово-професійної діяльності. Це свідчить про стабільний розвиток швидкісних можливостей курсантів, що безпосередньо впливає на здатність до швидкої зміни положення тіла, ефективного ухилення від атак супротивника, а також виконання маневрів у стресових умовах.

2. Найбільш інтенсивне зростання спостерігалось у другій половині навчального року, коли кількість занять, пов'язаних із відпрацюванням спеціальних дій (захоплення, кидки, ухилення від зброї), зростає, а тренування стали більш інтенсивними та тактично орієнтованими. Це підтверджує, що інтеграція технічних елементів рукопашного бою та службової тактики у фізичну підготовку сприяє підвищенню функціональної швидкості, точності та координації рухів. Суттєві позитивні зміни спостерігалися і в результатах комплексно-силової вправи. Така динаміка зумовлена системним впровадженням вправ на розвиток м'язів плечового пояса, корпусу та нижніх кінцівок, а також чергуванням динамічних і статичних навантажень. Під час занять використовувалися методи інтервального тренування, робота з обтяженнями, ізометричні вправи та елементи функціонального тренінгу, що дозволяло підвищити силу, витривалість і стійкість до втоми. Розвиток силових якостей особливо помітно вплинув на ефективність дій курсантів під час

виконання технічних елементів – таких як затримання супротивника, звільнення від захоплень або виконання кидків у партері. Таким чином, приріст силових показників є прямим наслідком спрямованої спеціальної підготовки, тісно інтегрованої з прикладними завданнями професійного характеру.

3. Результати тесту на біг 1000 метрів свідчать про поступове, але стабільне підвищення загальної витривалості. Це свідчить про позитивну динаміку розвитку аеробних можливостей організму, що забезпечує вищу працездатність курсантів і швидше відновлення після інтенсивних фізичних або стресових навантажень. Досягнення такого результату стало можливим завдяки поєднанню бігових тренувань середньої інтенсивності з функціональними навантаженнями спеціального характеру, що дозволяють одночасно розвивати витривалість, силу та координацію. Важливо, що зростання витривалості супроводжувалося покращенням показників серцево-судинної системи, нормалізацією частоти серцевих скорочень після навантаження та зменшенням часу відновлення.

3. Узагальнюючи отримані результати, можна виділити три ключові тенденції. По-перше, спостерігається стабільне покращення всіх основних фізичних показників протягом навчального року, що свідчить про ефективність програмного підходу до фізичної підготовки курсантів. По-друге, найбільші зміни зафіксовано у силових показниках, що пояснюється інтенсивною практичною роботою з елементами боротьби, утриманням балансу та розвитком м'язового корсету. По-третє, зростання швидкісних і витривалих якостей є результатом поступового ускладнення навчальних завдань, збільшення інтенсивності занять і впровадження змагальних елементів, які підвищують мотивацію та емоційний компонент тренувального процесу. Таким чином, проведений аналіз підтверджує, що у курсантів першого курсу спостерігається чітко виражена позитивна динаміка фізичної підготовленості за всіма досліджуваними параметрами.

4. Комплексна методика, що поєднує загальну фізичну підготовку з елементами спеціальних вправ, сприяє формуванню гармонійно розвинених фізичних якостей, стійкості до навантажень і готовності до дій у складних

службових умовах. Підвищення рівня швидкості, сили та витривалості безпосередньо корелює з ефективністю виконання службових завдань, знижує ризик травматизму і сприяє підвищенню професійної надійності майбутніх офіцерів.

5. Отже, результати аналізу засвідчують, що система фізичної підготовки курсантів у закладах із специфічними умовами навчання є ефективною, науково обґрунтованою та потребує подальшого розвитку у напрямі індивідуалізації навантажень, оптимізації тренувальних методик і вдосконалення контролю за фізичним станом курсантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адміністративно-правове забезпечення діяльності поліції в умовах реформування / Проценко Ю. В. Право і суспільство. 2023. № 6(106). С. 138–143.
2. Бабчук В. М., Ковальчук О. А. Організаційно-правові засади освітньої діяльності закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Право. 2022. Вип. 73. С. 343-346.
3. Бондаренко В. І. Система контролю якості підготовки фахівців у закладах вищої освіти МВС України. Інформація і право. 2023. № 2(45). С. 146–151.
4. Вісник Національної академії внутрішніх справ. 2024. №1(120). С. 134–140.
5. Використання інноваційних технологій у навчальному процесі підготовки поліцейських / Калініна А. О. Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. 2023. № 4(103). С. 201–206.
6. Герасименко Д. І. Роль практичної підготовки у формуванні професійних навичок майбутніх поліцейських. Наукові праці Національного університету цивільного захисту України. 2022. № 2(96). С. 153–157.
7. Головна сторінка :: НАВС. URL: <https://www.navs.edu.ua/> (дата звернення: 19.05.2025);
8. Головна. Львівський державний університет внутрішніх справ. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/> (дата звернення: 19.05.2025);
9. Головна сторінка. Київський інститут. URL: <https://kingu.edu.ua/> (дата звернення: 19.05.2025);
10. Давиденко Л. М. Освітньо-кваліфікаційна характеристика 2024. № 2(25). С. 205–210.
11. ДДУВС – Дні провський державний університет внутрішніх справ. URL: <https://dduvs.edu.ua/> (дата звернення: 19.05.2025);

12. DSpace Repository: Home. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cf293e14-4ac3-4ae9-9f81-78743dab722a/content> (дата звернення: 26.10.2025).
13. Дисциплінарна відповідальність здобувачів / Жуковський А. Г. Право і безпека. 2023. № 2(89). С. 68-73.
14. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Таблиця нормативів... URL: [https://dduvs.edu.ua/...](https://dduvs.edu.ua/) (дата звернення 19.10.2025);
15. Зайцев М. М. Питання психологічного добору... Психологія і суспільство. 2024. № 1(95). С. 102–108.
16. ЗВО зі специфічними умовами навчання... URL: <https://osvita.np.gov.ua/index.php?r=site/universities> (дата звернення: 19.05.2025);
17. Іванов С. А. Дотримання прав людини... Актуальні проблеми держави і права. 2023. Вип. 99. С. 101–105.
18. Іншеков М. Проблеми реалізації освітніх технологій 2025.
19. Ковальов П. О. Теоретичні засади формування професійної культури... 2022. № 1(85). С. 40–45.
20. Коваленко В. В. Особливості професійної підготовки поліцейських... 2023. Вип. 4. С. 132-136.
21. Лисенко М. М. Професійна компетентність майбутніх поліцейських 2021. № 3(94). С. 153–158.
22. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. URL: <https://ldubgd.edu.ua/> (дата звернення: 19.05.2025);
23. Мельник І. Д. Проблеми та перспективи вдосконалення 2022. № 1(22). С. 153-160.
24. Методичні рекомендації з організації та проведення оцінки рівня фізичної підготовленості. URL: [https://oduvs.edu.ua/...](https://oduvs.edu.ua/) (дата звернення 19.10.2025);
25. Міжнародний юридичний вісник / Степаненко Л. С. 2023. № 2(32). С. 21–25.

26. Науковий журнал "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". 2023. №2. С. 55–62.
27. НАДПСУ. URL: <https://nadpsu.edu.ua/> (дата звернення: 19.05.2025);
28. Національна академія Служби Безпеки України. URL: <https://nasbu.edu.ua/ua/> (дата звернення: 19.05.2025);
29. Національний університет цивільного захисту України. URL: <https://nuczu.edu.ua/ukr/> (дата звернення: 19.05.2025);
30. НАНГУ. URL: <https://nangu.edu.ua/> (дата звернення: 19.05.2025);
31. Наказ МВС України № 90 від 09.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
32. Наказ МВС України № 104 від 08.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
33. Наказ МВС України № 118 від 16.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
34. Наказ МВС України № 388 від 02.05.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
35. Наказ МВС України № 732 від 23.08.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
36. Наказ МВС України № 840 від 04.11.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
37. Наказ МВС України № 1102 від 19.10.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
38. Наказ МВС України № 50 від 25.01.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
39. Наказ МОУ № 280 від 15.05.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
40. Наукові праці НУЦЗУ (див. Герасименко Д. І.)
41. Одеський державний університет внутрішніх справ. URL: <https://oduvvs.edu.ua/>
42. Особливості правового регулювання дисциплінарної відповідальності поліцейських... URL: <https://dspace.univd.edu.ua/>

43. Пенітенціарна академія України. URL: <https://pau.edu.ua/>
44. Підготовка поліцейських в умовах реформування... / Нечипоренко А. В. Право і суспільство. 2024. № 1. С. 263-268.
45. Порядок відбору кандидатів. URL: [https://osvita.np.gov.ua/...](https://osvita.np.gov.ua/)
46. Першинні професійні підготовки порядок... Наказ МВС № 118 (див. вище)
47. Петров О. С. Правове регулювання добору та прийому... 2024. № 1. С. 201–204.
48. Попов В. М. Правові засади забезпечення якості вищої освіти 2022. № 3(98). С. 173–178.
49. Положення про організацію освітнього процесу (МВС): Наказ № 1102. (перелічено вище)
50. Положення про організацію освітнього процесу (МОУ): Наказ № 280 (перелічено вище)
51. Про затвердження Порядку прийому Освіта.UA. URL: <https://osvita.ua/>
52. Про затвердження Порядку добору кандидатів... URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
53. Про затвердження Положення про міжрегіональні територіальні органи НПУ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
54. Про затвердження Положення про організацію службової діяльності поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
55. Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
56. Про затвердження Положення про ДСНС. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
57. Про національну поліцію. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
58. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
59. Про службу безпеки України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>

60. Про положення про проходження військової служби URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
61. Про державну прикордонну службу України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
62. Про вищу освіту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>.
63. Про внесення зміни до ст.25 Закону України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>
64. Скрипник О. В. Формування антикорупційної свідомості 2023. Вип. 97. С. 177–181.
65. Степаненко Л. С. (див. вище, Міжнародний юридичний вісник)
66. Ткаченко О. П. Форми і методи патріотичного виховання 2021. № 4(117). С. 182–187.
67. Шевчук Л. В. Організація самостійної роботи курсантів 2023. № 3(80). С. 120–124.