

**Міністерство оборони України
Національний університет оборони України**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій**

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку
фізичної підготовки та спорту
Збройних Сил України,
правоохоронних органів, рятувальних та
інших спеціальних служб на шляху
євроатлантичної інтеграції України**

Тези доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції

Видання університету

2024

Рецензенти:

Ягупов Василь Васильович, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

Романчук Сергій Вікторович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Пронтенко Костянтин Віталійович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2024. 464 с.

У збірнику тез конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, сучасні виклики та перспективи професійно-педагогічної підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки і оборони України, сучасний досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту військовослужбовців у збройних силах країн-членів НАТО, інноваційні підходи до фізичної підготовки та спорту військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, проблеми розвитку спорту у секторі безпеки і оборони України, проблеми оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах воєнного стану, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, ветеранів збройних конфліктів, членів їх сімей.

ISBN 978-617-8460-08-2

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2024



Шановні учасники

VIII міжнародної науково-практичної конференції “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України”!

Від керівництва Національного університету оборони України щиро вітаю вас із початком роботи конференції. Нинішня конференція відбувається у складний, але історично важливий час для нашої держави. В умовах повномасштабної війни проти російської агресії ми щоденно демонструємо незламність, єдність і здатність протистояти ворогу не лише на полі бою, а й у сферах освіти, науки та професійної діяльності.

Наша держава протистоїть ракетним обстрілам, що загрожують життю та безпеці кожного з нас. Проте навіть у цих умовах ми продовжуємо працювати, творити та боротися – не лише зброєю, а й знаннями, досвідом і єдністю.

Сьогодні кожен із нас, незалежно від професії чи ролі, робить внесок у спільну справу – боротьбу за свободу, незалежність і майбутнє України. На передовій, у холодних окопах і під безперервними обстрілами, наші воїни демонструють надзвичайну відвагу, стійкість і силу духу. Їхній внесок безцінний: завдяки їм ми маємо можливість сьогодні зібратися тут, щоб обговорити важливі наукові питання, спрямовані на пошук ефективних рішень у сфері фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб.

Шановні міжнародні учасники! Ваше рішення приєднатися до цього заходу у складний для нашої країни час є не лише свідченням професійного інтересу, а й виразом щирої солідарності з Україною. Ми вдячні за вашу готовність поділитися досвідом, передовими практиками та за підтримку, яка зміцнює нашу стійкість і наближає перемогу українського народу.

Бажаю всім учасникам плідної роботи, натхнення та нових відкриттів, спрямованих не лише на подолання теперішніх труднощів, а й на закладення міцного фундаменту для відродження та процвітання нашої держави. Бережіть себе та своїх рідних, і нехай наступна конференція відбудеться під мирним українським небом!

Шануємо героїв, полеглих за Україну! Світла пам'ять...

Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ



Dear participants,



On behalf of our University, I sincerely congratulate you on the opening of the VIII International Scientific and Practical Conference ‘Modern tendencies and perspectives of the development of physical preparation and sport in the Armed Forces of Ukraine, security forces, rescue, and Special Services on the way to Euro-Atlantic integration’!

This conference occurs at a difficult but historically significant time for our state. In the context of a full-scale war against Russian aggression, we daily demonstrate invincibility, unity, and ability to resist the enemy on the battlefield and in the spheres of education, science, and professional activity.

Our state opposes rocket attacks that threaten the lives and safety of each of us. However, even in these conditions, we continue to work, create, and fight - not only with weapons but also with knowledge, experience, and unity.

Today, regardless of profession or role, each of us contributes to the common cause - the struggle for freedom, independence, and the future of Ukraine. On the front line, in cold trenches and under continuous shelling, our soldiers demonstrate extraordinary courage, fortitude, and power of the spirit. Their contribution is invaluable: thanks to them, we have the opportunity to meet here today to discuss important scientific issues to find effective solutions in the field of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue, and other special services.

Dear international participants! Your decision to join this event at a difficult time for our country is evidence of professional interest and an expression of sincere solidarity with Ukraine. We are grateful for your willingness to share your experience, best practices, and support, which strengthens our resilience and brings the victory of the Ukrainian people closer.

I wish all participants fruitful work, inspiration, and new discoveries aimed not only at overcoming the current difficulties but also at laying a solid foundation for the revival and prosperity of our state. Take care of yourself and your relatives, and let the next conference occur under the peaceful Ukrainian sky!

We honor the heroes who fell for Ukraine! Bright memory...

Head of the National Defence University of Ukraine
Colonel-General

Mykhailo KOVAL

<i>Шостак Р. Г., Бондар Д. О.</i> ГПІЄНА В СПОРТИ: ОСНОВА КОМФОРТНОГО ТРЕНУВАННЯ	293
<i>Юдін В. Д., Жунківська К. В., Хавень В. В.</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	296
<i>Білоусов А. В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ	300
<i>Гришко А. В., Яровий М. В., Шевченко О. С.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ ПРОЦЕСУ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	302
<i>Колоколов В. О.</i> ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	303
<i>Прасула Д. М., Петрушин Д. В.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИ	306
<i>Чоботько М. А.</i> ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ	309
<i>Filipkowska D., Kreft P., Skalski D. W., Tsyhanovska N.</i> WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH W BPS W ROKU 2021 I 2022 U 25-LETNIEGO PŁYWAKA TRAINING LOAD IN BPS IN 2021 AND 2022 FOR A 25-YEAR-OLD SWIMMER	310
<i>Filipkowska D., Kreft P., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> OBCIĄŻENIA TRENINGOWE W BPS U PŁYWAKÓW 14-16 LETNICH	314
<i>Minasian K.</i> PREPARATION OF ATHLETES FOR KYOKUSHIN KARATE COMPETITIONS	317
<i>Sailesh Rajendra Prasad</i> PHYSICAL CONDITIONING AND CORE STRENGTH TRAINING OF FEMALE ATHLETES IN MILITARY COLLEGE	320
<i>Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> RÓWNOŚĆ W SPORCIE	322
VI. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
<i>Кисленко Д. П., Лошицький М. В., Вербицький І. М.</i> ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	326
<i>Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ВИМОГ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ	329
<i>Чоботько М. А.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	331
VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Лойко О. М., Ляшенко В. М., Букрєєв В. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР	334
<i>Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Романів І. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ	339
<i>Добровольський Ю. Б., Ярмольчик М. О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	342

Ковальчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Антошків Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Петренко А. М.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ВИМОГ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Відбір курсантів на навчання до ЗВО Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) має велике значення, оскільки визначає якість підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно виконувати службові обов'язки в умовах надзвичайних ситуацій [5]. Важливо, щоб вимоги були узгоджені з сучасними стандартами, враховували специфіку роботи в екстремальних умовах та відповідали вимогам схожих навчальних закладів, таких як установи Міністерства внутрішніх справ України (МВС). До основних аспектів важливості відбору можна віднести наступне:

1. Забезпечення високої професійної підготовки. Правильно відібрані кандидати мають необхідні фізичні, моральні та психологічні якості, що дає змогу забезпечити ефективне навчання та здатність виконувати завдання в екстремальних умовах.

2. Безпека населення. Випускники навчальних закладів цивільного захисту будуть залучені до рятувальних операцій, ліквідації наслідків катастроф та інших надзвичайних ситуацій. Якість їх підготовки безпосередньо впливає на безпеку людей та зменшення шкоди.

3. Раціональне використання ресурсів. Відбір на навчання дає підстави зосередити навчальні ресурси на кандидатах, які мають найбільший потенціал для успішного виконання службових обов'язків. Це забезпечує ефективне використання бюджетних коштів і навчальних ресурсів.

4. Формування професійної етики та стійкості. Відбір сприяє формуванню в курсантів відданості професії, готовності до самопожертви та дотримання високих стандартів поведінки, що є критичними для працівників служби цивільного захисту.

5. Запобігання професійному вигоранню. Правильний відбір допомагає уникнути ситуацій, коли кандидати з невідповідними особистісними якостями не витримують високих психологічних навантажень роботи, що призводить до швидкого вигорання або відмови від професії.

Таким чином, процес відбору курсантів є важливим етапом підготовки

кваліфікованих кадрів для ДСНС України, що забезпечує готовність до реагування на надзвичайні ситуації та ефективне виконання службових обов'язків [3]. Оскільки заклади освіти ДСНС та МВС мають схожу професійну спрямованість, де фізична підготовка є ключовою складовою, оскільки працівники повинні бути готовими до великих фізичних навантажень та здатними діяти у стресових умовах. У зв'язку з цим оптимізація вимог до вступних випробувань уможливило забезпечення такого рівня фізичної підготовленості, який відповідає потребам обох відомств.

Виконання вправ з фізичної підготовки для вступників ЗВО із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, чи їх відокремлених структурних підрозділів регламентується наказом МВС України від 12.04.2023 № 304 «Про затвердження Порядку відбору та прийому до ЗВО із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів» [2].

Виконання вправ з фізичної підготовки для курсантів ЗВО ДСНС України регламентується наказом МВС України 15.06.2017 № 511 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту» [1, 4].

Порівнюючи нормативні вимоги цих двох наказів МВС України щодо вимог тестових вправ з фізичної підготовки, а саме: підтягування на перекладені (чоловіки), згинання та розгинання з упору лежачи (жінки), бігу на 100 м (чоловіки та жінки), бігу на 1000 м (чоловіки та жінки) слід зазначити на відмінності у вимогливості до оцінювання даних вправ.

Так, для осіб чоловічої статі:

норматив для абітурієнтів з підтягування оцінюється позитивно у межах від 9 до 17 разів, норматив для курсантів першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 8-12 разів;

норматив для абітурієнтів з бігу на 100 м оцінюється позитивно у межах від 14.4 с – 13.0 с, норматив для курсантів першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 14.5 с – 13.5 с;

норматив для абітурієнтів з бігу на 1000 м оцінюється позитивно у межах від 3 хв 42 с – 3 хв 14 с, норматив для курсантів першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 4 хв 05 с – 3 хв 40 с.

Для осіб жіночої статі:

норматив для абітурієнток з згинання, розгинання рук з упору лежачи оцінюється позитивно у межах від 14 до 22 разів, норматив для курсанток першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 14-23 разів;

норматив для абітурієнток з бігу на 100 м оцінюється позитивно у межах від 16.6 с – 15.1 с, норматив для курсанток першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 16.6-15.0 с;

норматив для абітурієнток з бігу на 1000 м оцінюється позитивно у межах від 5 хв 09 с – 3 хв 40 с, норматив для курсанток першої медико-вікової групи (до 30 років) позитивно оцінюється у межах 4 хв 50 с – 4 хв 10 с.

Висновки: враховуючи вище наведене, пропонуємо врахувати зміни до наказу МВС України від 12.04.2023 № 304 «Про затвердження Порядку відбору та прийому до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів». Прирівняти вимоги тестових вправ з підтягування (чоловіки), згинання розгинання рук з упору лежачи (жінки), бігу на 100 м (чоловіки, жінки), бігу на 1000 м (чоловіки, жінки) у відповідності до нормативних вимог виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для атестованого складу 1 медико-вікової групи (до 30 років) наказу МВС України 15.06.2017 № 511 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту».

Література

1. Наказ МВС України №511 від 15.06.2017 р. «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту».

2. Наказ МВС України від 12.04.2023 № 304 «Про затвердження Порядку відбору та прийому до закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які належать до сфери управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій, або до їх відокремлених структурних підрозділів»

3. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня / Р. Т. Ратушний, В. В. Кошеленко, А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків: навч.-метод. посіб. Львів, 2011. 140 с.

4. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки / А. М. Ковальчук, А. М. Петренко, Ю. М. Антошків, Д. В. Смоляк: метод. реком. Львів, 2020. 92 с.

5. Антошків Ю., Ковальчук А. Фізична підготовка майбутніх рятувальників в умовах військового стану. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому процесі*: зб. матер. міжнар. форуму. Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 157–157.

Чоботько М. А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Підготовка фахівців з фізичної підготовки та спорту для ЗС України є важливим елементом забезпечення боєздатності військовослужбовців. Якісна фізична підготовка напряму впливає на їхню здатність виконувати бойові завдання, адаптуватися до складних умов і витримувати інтенсивні фізичні