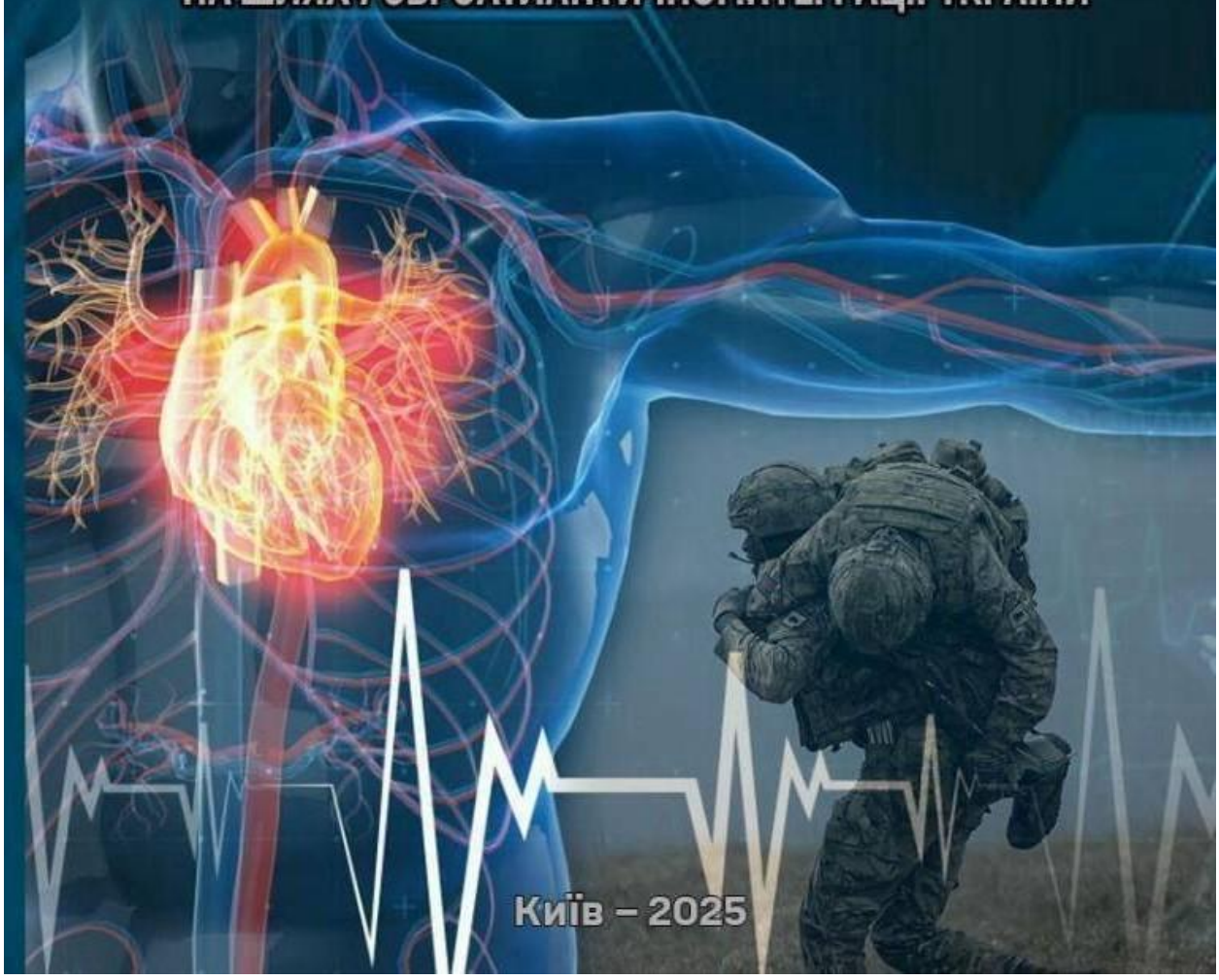
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

МАТЕРІАЛИ
IX 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



Київ – 2025

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 IX Міжнародної науково-практичної конференції

Видання університету

2025

УДК: 796.011.3:355.233.2(477)
С – 91
https://doi.org/10.5281/zenodo.17720181

Рецензенти:
Кисленко Дмитро Петрович, доктор педагогічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук навчально-наукового інституту воєнної історії, права та соціальних наук 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, начальник кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації 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 IX Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2025 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2025. 584 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 оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням їхнього здоров’я та фізичних вад, а також нормативно-правового забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду російсько-української війни, акцентовано увагу на психомоторних, психофізіологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни.

ISBN 978-617-8460-21-1

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2025

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

Щиро радий вітати вас на відкритті нашої науково-практичної конференції, що вже дев’ятий рік поспіль має статус міжнародної. Це є переконливим свідченням того, що Україна отримує й надалі відчуває міцну підтримку іноземних партнерів у впровадженні сучасних стандартів у сфері оборони та безпеки.

Проведення конференції покликане сприяти подальшому розвитку наших наукових здобутків, що у підсумку дозволить підвищити рівень фізичної готовності військовослужбовців, зміцнити спортивний потенціал та, найголовніше, – посилити обороноздатність держави.

Сьогодні динамічні зміни у сфері національної безпеки та оборони засвідчують, наскільки важливо об’єднувати зусилля науковців, практиків і представників силових структур. Саме тут, ми маємо можливість обговорити актуальні тенденції розвитку фізичної підготовки та спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації, поділитися думками і професійними міркуваннями, визначити коло проблем та окреслити шляхи їх успішного вирішення.

Запорошую всіх учасників наукового форуму до плідного та конструктивного діалогу. Впевнений, що наша спільна праця сприятиме розвитку наукових підходів, нових напрямів досліджень в сфері фізичної культури і спорту сектору безпеки та оборони України.

Зичу вам, шановні колеги й друзі, плідної роботи, нових творчих і наукових здобутків, наснаги та віри в Перемогу. Нехай спільна праця зміцнює нашу державу, а впевненість у майбутньому надає сили долати всі виклики та загрози, що стоять перед нами.

Шануємо героїв, полеглих за України! Світла пам’ять...

Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ

Dear participants

IX International Scientific and Practical Conference
"Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine"!

I am sincerely glad to welcome you to the opening of our scientific and practical conference, which has had the status of an international one for the ninth consecutive year. This is convincing evidence that Ukraine receives and continues to feel strong support from foreign partners in implementing modern standards in the field of defense and security.

The conference is designed to promote the further development of our scientific achievements, which will ultimately allow us to increase the level of physical fitness of military personnel, strengthen their sports potential, and, most importantly, strengthen the defense capability of the state.

Today, dynamic changes in the field of national security and defense demonstrate how important it is to unite the efforts of scientists, practitioners, and representatives of law enforcement agencies. It is here that we have the opportunity to discuss current trends in the development of physical training and sports, physical culture and sports rehabilitation, share thoughts and professional considerations, identify a range of problems and outline ways to effectively solve them.

I invite all participants of the scientific forum to a fruitful and constructive dialogue. I am confident that our joint work will contribute to the development of scientific approaches and new areas of research in the field of physical culture and sports in the security and defense sector of Ukraine.

I wish you, dear colleagues and friends, fruitful work, new creative and scientific achievements, inspiration and faith in Victory. May joint work strengthen our state, and confidence in the future give us the strength to overcome all the challenges and threats facing us.

We honor the heroes who fell for Ukraine! May their memory be bright...

Head of the National Defense University of Ukraine
colonel general

Mykhailo KOVAL

РУСТЕМУ АХМЕТОВУ – українському вченому-педагогу, спортсмену

А ти стрибав, як білочка в лісу,
Хоча не виділявсь високим зростом...
Перетинав “спортивну полосу”
Був – першим, і ніколи – шостим!
А за наставника потужний Донський був,
Цей тренер мудрий, тренер, що від Бога!
Ти Майстра спорту у сімнадцять літ здобув,
І вийшов на омріяну дорогу!
Та так тобі хотілось підрости,
Та так тобі хотілось нових злетів,
Що до генетики ти “в гості зачастив”,
Як правовірний ходить до мечеті!
Ти “пеленав” себе резиновим бинтом,
Ти плавав, бігав, “виснув” на розтяжці...
Грав у футбол, в “лапту” і бадмінтон,
Ой, не жилось Рустамові, як в казці...
І диво сталось! Все ти переміг,
Від поту, праці, навіть мокрі гетри...
Зате яка тепер спортивність ніг,
Підріс на двадцять три жаданих сантиметри!
Вже відтепер шість раз ти – Чемпіон!
Вже відтепер в Європі перемоги!
Вже ігри Олімпійські ставиш ти на “кон”,
Вершин ти прагнеш сам, допомагають Боги!
У кожній справі – розум, воля, рух,
У кожній справі, як без інтересу?!
І у Житомирі, запал твій не потух,
Тепер уже відомий ти – професор!
Готуєш зміну, гідну, молоду,
А серед неї хлопці не ледачі!
Прискорять хай України ходу,
Тобі і їм – здоров’я, і – удачі!

Григорій Васянович, доктор педагогічних наук, професор

Рустам Ахметов – відомий український легкоатлет із стрибків у висоту, майстер спорту, багаторазовий чемпіон України і СРСР, учасник XX Олімпійських ігор. Заслужений працівник фізичної культури і спорту України. Вчений у царині біомеханіки, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка. Автор знаменитої методики

збільшення зросту.

дужки для просування кисті всередину, для упору основою долоні у внутрішню її частину. В цю мить кисть просовується всередину дужки, випрямляється рука і трохи згинаються ноги (півпідсід). Випрямлення руки і згинання ніг у колінах закінчується одночасно. Випрямляються ноги. Гиря дещо повертається навколо передпліччя і фіксується вгорі на прямій руці.

Можливі помилки при виконанні ривка гирі на початку засвоєння:

зігнута (згорблена) спина в "мертвій точці" і під час підйому гирі (найгрубіша помилка);

передчасне згинання руки;

надто глибоке захоплення дужки;

неповне випрямлення ніг і тулуба в підриві;

передчасний або запізній підрив гирі;

підрив гирі тільки спиною або тільки рукою;

неправильне виведення дужки гирі перед просуванням кисті.

У процесі закріплення і вдосконалення техніки слід звернути увагу на виправлення помилок і виправляти їх разом із причинами. В подальшому уже закріплений неправильний навик при виконанні тієї чи іншої вправи виправити значно важче.

Дихання. Під час випрямлення ніг і тулуба при підйомі – вдих. Вдих закінчується одночасно із закінченням підриву (випрямлення тулуба сприяє повному вдиху). Виконуючи півприсід і випрямляючи руку вгорі – видих. При затримці гирі вгорі – дихання природне.

Під час навчання дихання особливу увагу приділяють поєднанню рухів з диханням. Це можливо тільки в тому випадку, якщо достатньо добре засвоєна техніка ривка гирі, максимально розслаблені зайві м'язи і спортсмен оволодів вмінням поєднувати рух з диханням.

Під час виконання ривка гирі з великою кількістю повторень не слід передчасно починати виконувати глибокі вдихи, а також додаткові цикли дихання під час коротких затримок. Глибина і кількість циклів дихання мають відповідати фізичному навантаженню і потребам організму в кисні тієї чи іншої миті виконання вправи до відмови.

Антошків Ю. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Бушуєв О. А.
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки особового складу сектору безпеки і оборони України. Її рівень визначає здатність військовослужбовців національної гвардії, рятувальників, поліцейських та прикордонників успішно виконувати службові завдання у складних і небезпечних умовах. В умовах воєнного стану питання оптимізації системи фізичної підготовки набуває особливого значення. Метою роботи є порівняльний аналіз чинних нормативів фізичної підготовки курсантів Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), Національної гвардії України та Державної прикордонної служби України з урахуванням прикладних аспектів підготовки.

Усі зазначені структури використовують комплекс базових вправ, що відображають основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність. У нормативних документах визначено тести, за якими оцінюють підготовленість курсантів: підтягування або згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг на короткі (100 м) та середні (1000–3000 м) дистанції, комплексні силові вправи. Такі підходи відповідають загальним принципам оцінювання фізичної підготовленості, проте не завжди відображають специфіку професійних завдань кожної служби.

Для курсантів ДСНС України характерний акцент на розвитку сили та витривалості. Основні тести [1] включають біг на 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладині (для чоловіків) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (для жінок). Нормативи мають чітку диференціацію за віком і статтю. Разом з тим, у більшості програм недостатньо враховано прикладну спрямованість рятувальної діяльності – роботу з вантажем, евакуацію постраждалих, подолання перешкод.

У системі ЗВО Національної поліції України основними вправами залишаються біг на 100 м, комплексна силова вправа та біг на 1000 м. Результати оцінюються за бальною шкалою [2]. Ця система є гнучкою, однак не завжди забезпечує належну перевірку прикладної сили, що потрібна працівникам Національної поліції, патрульної чи спеціальної поліції.

Фізична підготовка курсантів Національної гвардії України регламентується відповідним наказом [3], який передбачає комплексну перевірку основних фізичних якостей. Крім традиційних вправ (біг, підтягування, віджимання), у програмі наявні елементи подолання смуги перешкод і марш-кидків, що робить систему ближчою до бойової практики.

ДПСУ використовує нормативи для курсантів [4], схожі з національною поліцією, проте в її навчальних програмах більшою мірою враховано специфіку оперативно-службової діяльності: пересування пересіченою місцевістю, тривале чергування, дії в умовах обмеженого часу.

Аналіз показує, що в підрозділах системи МВС України використовується

подібний набір базових вправ, проте відмінності полягають у вагових коефіцієнтах, системах оцінювання і прикладній спрямованості. Так, у Національній поліції України та Державній прикордонній службі України переважає формальний підхід до оцінювання загальної фізичної підготовленості, тоді як у Національній гвардії відчутний акцент на бойовій витривалості. Для підготовки курсантів ДСНС України доцільно включати до нормативів елементи, що моделюють реальні рятувальні завдання – перенесення постраждалих, роботу у спорядженні, пересування із засобами гасіння пожежі [5]. Навчальним закладам ДСНС України слід активно впроваджувати елементи функціональної підготовки – вправи типу кросфіт та Firefighter Combat Challenge.

Для підвищення наочності подається порівняльна таблиця часових і кількісних показників виконання основних нормативних вправ для курсантів-чоловіків віком 18–25 років (І вікова група) різних підрозділів системи МВС України (табл. 1).

Таблиця 1

Вправа	ДСНС	Нац. поліція	Нац. гвардія	ДПСУ
Біг 100 м	13,5–14,5 с	13,5–14,0 с	13,5–14,2 с	13,6–14,0 с
Біг 1000 м	3:40–4:05 хв	3:35–3:50 хв	3:30–3:45 хв	3:40–3:55 хв
Підтягування (рази)	8–12	12–15	13–15	12–14
Біг 3000 м	12:00–13:00 хв	12:00–12:45 хв	11:45–12:30 хв	12:15–12:45 хв

Як видно з таблиці, Національна гвардія України висуває найвищі вимоги до витривалості та силової підготовки. Національна поліція України і ДПСУ демонструють схожі стандарти з акцентом на базові фізичні якості. ДСНС має більш прикладну орієнтацію, що відповідає особливостям рятувальної діяльності.

Висновки.

1. Нормативна база фізичної підготовки у підрозділах системи МВС України є загалом узгодженою за структурою і змістом.

2. Доцільно розширити перелік контрольних вправ за рахунок функціональних тестів, що імітують службові ситуації.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на наукове обґрунтування інтегрованої системи тестів для підготовки фахівців ДСНС України, а також на розробку нормативних вправ прикладної витривалості засобами функціонального тренінгу.

Література

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ МВС України № 480 від 12.06.2023.

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України № 50 від 26.01.2016.

3. Наказ МВС України № 725 від 28.10.2024 Про затвердження Змін до Інструкції з

організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.

4. Наказ МВС України № 427 від 13.07.2022 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України».

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.

6. Антошків Ю. "Firefighter combat challenge" в системі підготовки рятувальників України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали II Міжнар. наук.-прак. конф. / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. Свистун, О. Петрачкова. Київ: НУОУ, 2019. С. 146–148.

Бабаєв Ю. Г.
доктор філософії
Борзило О. Ю., Ключник В. В.
Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

ВПЛИВ ПОЛЬОВИХ НАВЧАНЬ ТА ТРЕНУВАНЬ РУКОПАШНОГО БОЮ НА ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ

Рукопашний бій відіграє ключову роль у підготовці курсантів з кількох важливих причин, зумовлених специфікою сучасних бойових дій російсько-української війни. У реальних умовах військовослужбовці можуть мати безпосередній контакт з противником, де їхні навички рукопашного бою визначають шанси на виживання та успішне виконання бойових завдань.

Досвід останніх років демонструє, що в умовах запеклих бойових дій та зростаючих загроз з боку противника, готовність до рукопашного бою може вирішити результат сутички. Тому акцент у підготовці курсантів має бути на розвиток цих навичок, інтегруючи їх у загальну стратегію бойової підготовки.

Вплив рукопашного бою на курсантів у польових умовах має особливе значення з кількох причин:

1. Контакт з противником. У реальних бойових ситуаціях військовослужбовець може опинитися в безпосередньому контакті з противником, і від навичок рукопашного бою залежатиме його життя та успішне виконання бойового завдання.