

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

МАТЕРІАЛИ

II Міжнародної науково-практичної конференції

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У

ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ,

ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ,

РЯТУВАЛЬНИХ ТА ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ

НА ШЛЯХУ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
імені Івана Черняховського

Навчально-науковий інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій

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
Міжнародної науково-практичної конференції
14–15 лютого 2019 року

Київ – 2019

Максимовський М. М. «FRONTIER COMBAT CHALLENGE» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ РЕГУВАЛЬНИКІВ УКРАЇНИ	146
Ворошич О. С. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРІЛЬБИ БОЙОВОЮ ЗБРОЄЮ	148
Земорозжиков О. В., Безпалый С. М., Максимов С. П. ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Зарічанський О. А. РУХОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВКСКОНОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ПРАВОПОРЯДКУ	151
Лойко О. М., Пилипчук І. В., Лосінов Д. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КРОССФІТУ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІНЗ	153
Лотаревський І. Р., Лесько О. М., Андреев А. С. АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	155
Раманчук В. М., Боярчук О. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-РОЗВИДНИКІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ В ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ	157
Овчарук І. С., Сидорченко К. М. БАРС – КОМПЛЕКСНИЙ КОМПОНЕНТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ	159
Сайчук М. М., Шемчук В. А., Сайчук А. М. УКРАЇНСЬКІ СПОРТИВНО-БОЙОВІ РОЗРОБКИ	160
Федченко О. С. ОСНОВНІ ПОМИЛКИ, ЩО ВНИКАЮТЬ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТА	163
Голок В. А., Зубченко Л. В. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СТРАЙКБОЛУ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ	165
Катюк С. В., Гверілова Л. О. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ	167
Галашевський Г. О. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ	168
Голя К. В., Циганок А. С., Петриченко В. С. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНОЇ СТРІЛЬБИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА БЕЗПЕКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	170
Муштатов Ю. В., Корнієнко О. Д., Барков В. І. РУХОПАШНИЙ БІЙ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО БОЮ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	173
Романюк О. А. КРОССФІТ – СИСТЕМА ТРЕНУВАНЬ	175
Токарєва М. А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА МЕТОДИКОЮ CROSSFIT	176
Чеботько М. А., Счастливец В. І. БОЙОВЕ ДІЮДО ЯК ЗАСІБ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	178

ефективність порівняно із класичними вправами з гирями, що підтверджується також й позитивними відгуками курсантів.

Таблиця 1

Орієнтовні нормативи для курсантів ВНЗ у вправі «Гирлявський ривок» (сума підйомів обома руками, зміна рук – дозволена без встановлення гирі на поміст) чоловіки – гиря 16 кг, жінки – гиря 8 кг

Оцінка	1 курс				2 курс			
	6 хвилин				8 хвилин			
	63/58*	73/63	85/68	+85/ +68	63/58	73/63	85/68	+85/ +68
5	140	150	160	170	180	190	200	210
4	130	140	150	160	170	180	190	200
3	120	130	140	150	160	170	180	190
Оцінка	3 курс				4-5 курс			
	10 хвилин				12 хвилин			
	63/58	73/63	85/68	+85/ +68	63/58	73/63	85/68	+85/ +68
5	220	230	240	250	260	270	280	290
4	210	220	230	240	250	260	270	280
3	200	210	220	230	240	250	260	270

Примітка: *у чисельнику – вагові категорії для чоловіків, у знаменнику – для жінок.

Литвинюк Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

«FIREFIGHTER COMBAT CHALLENGE» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ УКРАЇНИ

Умови виконання оперативно-рятувальних завдань потребують від рятувальників високого розвитку основних фізичних якостей. Робота рятувальника потребує загальної витривалості, доброго стану серцево-судинної системи, системи терморегуляції. Під час роботи на обмеженій опорі чи висоті необхідні відчуття рівноваги, відмінний стан вестибулярного апарату. Тривала робота в обмеженому просторі, у вимушеній позі потребує статичної витривалості м'язів спини, тулуба, рук, стійкості до гіподинамії, високої загальної спритності та координації рухів, спеціальної витривалості. Під час широкого використання пожежно-технічного обладнання необхідна висока координація рухів [1].

Останнім часом широкого застосування у підготовці рятувальників знайшло спеціальне завдання «Firefighter combat challenge».

Як вид спорту «Firefighter combat challenge» вже довго є в Україні. У останні декілька років кількість рятувальних підрозділів США, Канади та країн Європи, що беруть її за основу для підготовки бійців, невпинно зростає. Багато фахівців вважають, що саме «Firefighter combat challenge» з його різноманітними навантаженнями може допомогти у ефективній підготовці рятувальників.

Змагання «Firefighter Combat Challenge» були започатковані у США в 1974 р. в якості пілотного проєкту з визначення рівня фізичної придатності претендента на здобуття професії пожежника. За короткий термін часу вони себе виправдали та отримали «зелене світло» на постійне використання. Вадювнище шоу «Firefighter Combat Challenge» отримало шалену популярність у рятувальників з різних країн світу та у 1992 р. стало по праву називатися міжнародним, а його учасники вважали за честь взяти у ньому участь. Такі випроби розвивають у бійців пожежної охорони не лише фізичну силу, витривалість та швидкість, але й навчають оперативно зорієнтуватися на місці виникнення будь-якої надзвичайної події та прийняти правильне рішення в екстремальній ситуації [2].

Учасники виступають у всіх видах змагань у захисному спорядженні: спеціальний одяг пожежника (куртка, штани), пожежна каска, рукавиці пожежного, взуття (чоботи з високим берцем), засобах індивідуального захисту органів дихання (ЗІЗОД), допускається використовувати ЗІЗОД лише тих марок виробників, що прийняті на озброєння підрозділами ДСНС на час проведення змагань. Мінімальна вага ЗІЗОД – 10,5 кг.

Програма змагань з «Firefighter Combat Challenge» включає 4 етапи:

етап № 1 «Підйом рукавної скатки, підйом та спуск з 4 поверху вежі» – учасник повинен підняти рукавну лінію по сходових маршах на майданчик 4-го поверху навчальної вежі, підняти наверх рукавну скатку вагою 19 кг і укласти її в контейнер, після чого спускається до основи навчальної вежі;

етап № 2 «Силовий тренажер «Кайзер» – учасник ударами кувалди вагою 4 кг повинен перемістити «балку» вагою 73 кг на відстань 1,5 м; після переміщення балки кувалду необхідно покласти в позначений квадрат біля тренажера будь-якою її частиною;

етап № 3 «Прокладення робочої лінії й подання ствола на залівку мішені» – учасник повинен здолати дистанцію 42,6 м (слалом, біг зигзагами), не пропускаючи і не збиваючи фішки (у тому числі мішень); далі учасник повинен підняти ствол, приєднаний до рукавної лінії (діаметр 51 мм), і протягнути його по прямій лінії на відстань 22,8 м. Як тільки ствол проходить дверцята, учасник може подати струмінь води у напрямку мішені. Ствол не може бути відкритий раніше за відкриття дверей. Після збиття контрольного кола мішені ствол повністю перекривається та залишається на доріжці у будь-якому місці за смугою дверцят. Рукавна лінія складається з двох рукавів, діаметром 51 мм, та заповнюється водою під тиском 4 атм;

етап № 4 «Перенесення потерпілого» – учаснику необхідно підняти мавкея (вагою 80 кг, для дівчат – 40 кг) одним із дозволених способів і протягнути його сливою вперед до фінішної лінії на відстань 30 м.

... змагання проводяться з метою підвищення рівня професійної кваліфікації та фізичної підготовки пожежників-рятувальників. «Firefighter Combat Challenge» широко використовуються підрозділами ДСНС України, проводяться міжнародні змагання на базі обласних гарнізонів, і також сформована збірна ДСНС України, яка гідно представляє Україну на європейських та світових чемпіонатах.

Аналізуючи вищезазначене, видається раціональним у навчально-тренувальному процесі приділяти увагу розвитку спеціальної фізичної підготовленості курсантів шляхом використання засобів «Firefighter Combat Challenge».

Література

1. Антошків Ю. М., Ковальчук А. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУ БЖД, 2008. 74 с.

2. https://en.wikipedia.org/wiki/Firefighter%27s_Combat_Challenge

Ворожцов О. С.

кандидат педагогічних наук

Національна академія Служби безпеки України

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРІЛЬБИ БОЙОВОЮ ЗБРОСІО

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», спорт визначено важливим чинником досягнення фізичної досконалості людини, що формує позитивний міжнародний імідж держави та патріотичні почуття у громадян. В свою чергу, службово-прикладний та військово-прикладний спорт – це напрям спорту, пов'язаний з виконанням військовослужбовцями і працівниками ЗС України, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, службових обов'язків.

Метою проведення змагань з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту є підвищення рівня професійної підготовленості зазначеної категорії осіб.

Одним із важливих елементів професійної підготовленості військовослужбовців є впевнене володіння особистою зброєю та максимальне використання її бойових можливостей для ураження противника з мінімальними витратами часу і боеприпасів при виконанні завдань за призначенням.

Стрільба з вогнепальної чи пневматичної зброї входить до складу переважної більшості військово-прикладних багатоборств, а також проводиться змагання з виконання стрілецьких вправ.

Історично склались так, що більшість стрілецьких вправ виконується з пістолета Макарова (ПМ-1 – ПМ-8), автомата Калашникова (АК-1 – АК-4) та гвинтівки (СГ-1 – СГ-5) згідно з вимогами розділу