

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського

**Навчально-науковий центр фізичної підготовки
та спортивно-оздоровчих технологій**



МАТЕРІАЛИ

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 - 2017

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
імені Івана Черняховського

Навчально-науковий центр фізичної підготовки
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**

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної конференції
29–30 листопада 2017 року

*Рекомендовано Вченою радою Національного університету
оборони України імені Івана Черняховського
(протокол № 14 від 29 листопада 2017 року)*

Рецензенти:

Ягунов Василь Васильович, професор кафедри суспільних наук гуманітарного інституту НУОУ імені Івана Черняховського, доктор педагогічних наук, професор;

Ольховий Олег Михайлович, провідний науковий співробітник Наукового центру Повітряних Сил Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. – К.: НУОУ, 2017. – 360 с.

У матеріалах конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних службах з урахуванням досвіду антитерористичної операції, представлено сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки, спорту та туризму у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України, з'ясовано зарубіжний досвід фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу, актуалізовано проблемні питання обґрунтування норм фізичного та психологічного навантаження військовослужбовців, рятувальників, правоохоронців та фахівців інших спеціальних служб України та провідних країн світу, обґрунтовано науково-методичне та управлінське забезпечення розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з урахуванням досвіду антитерористичної операції, представлено педагогічну інноватику у фізичній підготовці військовослужбовців, фахівців правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб в світі інтеграційних процесів України, акцентовано увагу на медико-біологічних та психологічних аспектах фізичної підготовки у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з урахуванням досвіду АТО

<i>Ковальчук А. М., Петренко А. М.</i> ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ НЕБЕЗПЕЧНИХ ВЧИНКІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	314
<i>Колосова Е. В., Федорчук С. В., Халявка Т. А., Лысенко Е. Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СОСТОЯННЯ НЕРВНО- М'ЯШЕЧНОГО АППАРАТА І ПСИХОЕМОЦІОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕННЯ У КВАЛІФІЦІРОВАННИХ СПОРТСМЕНОВ- ТЕННІСІСТОВ	316
<i>Копитко С. Ю., Дацків П. П., Окопний А. М., Матвейко О. М.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	317
<i>Корнієнко О. Д.</i> ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ЗНАЧНІ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я, ОТРИМАНІ ПІД ЧАС УЧАСТІ В АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ НА ТЕРИТОРІЇ ДОНЕЦЬКОЇ ТА ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ	319
<i>Красницька О. В.</i> ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВО- СЛУЖБОВЦІВ	321
<i>Краснокутський М. І.</i> ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕС-ФАКТОРІВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ ДСНС УКРАЇНИ В РАМКАХ ПРОФЕСІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	323
<i>Кузіна В. Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОФЦЕРА ЗБРОЙНИХ СИЛ	324
<i>Овчарук І. С., Тверезовський М. В.</i> НАПРЯМИ ЕФЕКТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БАРС ЗАСОБАМИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ	326
<i>Ольховий О. М., Вдовенко А. О.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	328
<i>Павелко І. І., Тверезовський М. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ	331
<i>Петрук А. П., Поцілуйко П. В., Гульоватий В. І.</i> ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ (БАРС)	332
<i>Решко С. М., Свечук О. І.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЧИННИК ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ	334
<i>Сідонюк М. М., Ткачук І. М.</i> ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ НАДАВАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІМ- УЧАНИКАМ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ В ПОЛІЦІЙСЬКИХ	336

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ НЕБЕЗПЕЧНИХ ВЧИНКІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Останнім часом інтернет-мережа містить дуже велику кількість екстремальних фото та відео, де підлітки розважаються на дахах багатоповерхівок, будівельних майданчиках та інших небезпечних місцях.

Діти, не усвідомлюючи, що коять, видираються на дахи потягів, без жодної страховки піднімаються на стріли будівельних кранів, підкорюють мости та виконують вкрай небезпечні та ризиковані трюки. Заради гострих відчуттів та, щоб стати популярними, ризикують своїм життям. Батькам потрібно задуматися, що змушує підлітків здійснювати такі екстремальні вчинки. Можливо – це справа в особливостях темпераменту, чи екстремальні вчинки – це спосіб відволіктися від важких переживань. Як же зупинити молодь, що так бездумно та безглуздо ризикує своїм життям і взагалі не думає про трагічні наслідки таких витівок? Підлітки є тією соціальною групою, яка більше за інших схильна до екстремальних вчинків, при цьому безглуздох. Їм властиві сильні страхи, які, в основному, стосуються міжособистісних стосунків. Підліток боїться, що втратить авторитет серед ровесників, що його не візьмуть у групу, що він не буде мати успіх у протилежної статі тощо. Для того, щоб підняти самооцінку, хлопці й здійснюють екстремальні вчинки. Деякі підлітки не можуть відмовитися від екстремального вчинку, коли ровесники випробовують їх на «слабо». У цьому віці глузування сильно ранять, а визнання в групі цінується високо.

Іноді хлопці роблять екстремальні вчинки, щоб вибити з голови сильне переживання, яке там міцно засіло. Це може бути нерозділене кохання, проблеми з батьками, самотність, неможливість виконати якісь бажання – одним словом, те, що психологи називають фрустрацією. Людина сама собі влаштовує струс, хоче однією сильною емоцією перебити іншу [1].

У психології існує таке поняття, як «пікові переживання». Це моменти, коли напруження емоцій буває особливо сильне, коли людина переживає відчуття розчинення в світі, як би виходячи за межі власних можливостей. Джерелом таких емоцій можуть бути любов, дружба, творчість, спілкування з природою, релігія та мистецтво. Прагнення до яскравих, інтенсивних переживань є характерним для підліткового віку. Але, якщо підлітку не вистачає емоцій у повсякденному житті, він може вдаватися до штучних джерел «кайфу», в тому числі й до несправданного ризику. Граючи з небезпечною, підліток відтворює захоплення. Він кидає виклик світу, досліджуючи межі своїх можливостей. Але якщо допомогти йому знайти для себе інші сфери життя, до яких він зможе відчувати такий же інтерес, необхідність ризикувати відпаде.

Якщо дитина має схильність до екстремальних проявів у вигляді лазіння по будинках, мостах, парапетах, батькам за допомогою професійних психологів потрібно визначити: чи це покликання, чи психологічний зрив дитини і тим самим дитина хоче повернути до себе увагу батьків та суспільства [2]. У всіх та оцінені, навіть якщо й не завжди позитивно. Зазвичай батьки відразу забороняють дитині займатися подібними проявами екстриму, що не зовсім правильно, адже психологія людини влаштована так: чим більше заборон, тим більше бажання їх порушити. Доволі ефективним засобом профілактики підлітків у конструктивне русло. Необхідно поставитися до дитини з розумінням, але порадити освоїти трюки під керівництвом професіоналів. Якщо у дитини є потреба «полоскотати» собі нерви, виберіть для нього екстремальний вид спорту та хорошого тренера, який навчить безпечно виконувати складні трюки. Безумовно, це пов'язано з певними труднощами, наприклад, вибір спортивної секції, віддаленість від будинку, скіпірування, знову ж таки – страх батьків за свою дитину. Але ж всі ці проблеми можна вирішити, і, в результаті, отримати безліч позитивних моментів. Підліток має повністю задовольнити свої екстремальні потреби на тренуваннях, щоб на вулиці чи в школі його не тягнуло на подвиги.

Екстремальних видів спорту – дуже і дуже багато, і постійно з'являються все нові. Зараз кожний підліток може вибрати собі екстремальний спорт до душі: гірські лижі, сноуборд, скейтборд, стрибки у воду, альпінізм, скелелазіння, кейвінг, боулдерінг тощо.

Спорт, чим більш екстремальний, загартовує характер, допомагає розвинути впевненість у собі, перебороти багато страхів. Екстремальний спорт здатний розпалити у підлітка «іскру», жагу до життя. Це хороший спосіб для зняття стресу і напруженості. Вчені пояснюють такий приголомшливий антидепресивний ефект, виником великої кількості ендорфіну у кров, підвищення рівня якого призводить до поліпшення психофізіологічного стану, підвищення настрою, зниження стомлюваності, підвищення опірності зовнішнім і внутрішнім стрес-чинникам.

Заняття екстремальними видами спорту, а, особливо, з альпінізму, скелелазіння, кейвінгу допомагає молоді навчатися в закладах, які готують кваліфікованих фахівців для Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Під керівництвом досвідчених інструкторів та НПП, кожний майбутній рятувальник має можливість випробувати себе особисто в різних екстремальних ситуаціях [3].

Література

1. Москалец В. П. Психологія суцільно / В. П. Москалец. – К.: Академія, 2004. – 288 с.
2. Ілляк Е. П. Мотивація і мотиви / Е. П. Ілляк. – СПб: Пітер, 2000. – 425 с.
3. Ратушний Р. Т. Виконання рятувальних робіт із використанням вертольотного спорядження: навч. посіб. / Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Ківетський Д. А. – Львів: 2016. – 531 с.