

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

| | |
|---|-----|
| <i>Бучика Л. В.</i> ДОСВІД КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВОІНІВ АТО І ЧЛЕНІВ ЇХ СІМ'ЯЙ НА БАЗІ ГРОМАДСЬКОГО РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ «ЄДНІСТЬ ПАТРІОТІВ» | 242 |
| <i>Височіна Н. Л.</i> ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ | 244 |
| <i>Віклянський В. М., Ткачук О. А., Палемич С. В., Шевченко О. С.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ ВІЙСЬК | 245 |
| <i>Зарічанський О. А., Гризюк С. М., Шевченко В. Г.</i> ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ ПІЛОТНОГО ПРОЄКТУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕКОМПРЕСІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ФОНДАХ НСЗ ЗВС «ГРИСОВЕЦЬ» ТА САНАТОРНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНОГО КЛІНІЧНОГО ЦЕНТРУ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ | 247 |
| <i>Кирпенко В. М., Попов Ф. І., Одінас О. К., Сімко О. В.</i> ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЛЬОТЧИКІВ ДО ПОДОЛАННЯ ПІЛОТАЖНИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ У ПОЛЬОТІ | 252 |
| <i>Ковальчук А. М., Петренко А. М.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ | 255 |
| <i>Коростильова Ю. С., Михайлов В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ ООС | 257 |
| <i>Мартишко А. Ю., Рябуха О. С.</i> ПСИХОФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ | 261 |
| <i>Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Михайлов В. В.</i> АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ ООС З РІЗНОЮ МАСОЮ ТІЛА | 263 |
| <i>Павелко І. І., Тверезовський М. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ПРЕВЕНЦІЯ РОЗВИТКУ ПОСТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ | 266 |
| <i>Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. К., Брискін І. О.</i> ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 268 |
| <i>Сидорченко К. М., Волохова Г. А., Кащенко О. А.</i> ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СТРАТЕГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВОІНАМ ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ | 270 |
| <i>Берні К., Бельчиков С. В.</i> ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПОСТСТРЕСОВОГО ПСИХОСОМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ | 271 |
| <i>Головський О. М., Льюнгвальд М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ПРАВОПОРЯДКУ | 273 |
| <i>Калітоненко М. М., Наговиціни О. П., Гнатів Б. Й.</i> ЩОДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ОРТОПЕДИЧНОГО КОЛІННОГО СТИЛЬЦЯ | 275 |
| <i>Шенчук О. М.</i> | |

підймання по штурмовій драбині на 4-й поверх навчальної башти, підймання по висувній драбині на 3-й поверх навчальної башти, двоборство (складається з двох вправ: подолання 100-метрової смуги з перешкодами та підймання по штурмовій драбині на 4-й поверх навчальної башти), пожежна естафета 4x100 м, бойове розгортання [4, с. 5]. Ними складено анкету визначення психологічних чинників становлення спортсменів у ППС. Загалом вибірка складала 20 осіб, які повинні у кожному запитанні обрати по три чинники. Так, на перше запитання «Які чинники впливають на результати підготовленості спортсменів?» отримано такі результати (Рис. 1):

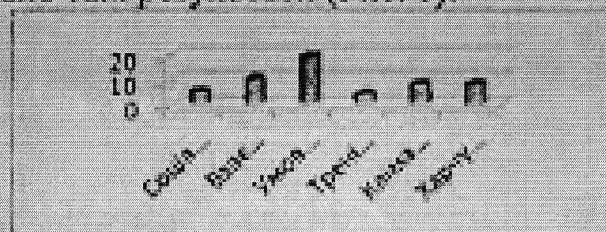


Рис. 1. Чинники впливу на підготовленість спортсменів

Опитані вважають, що максимальний вплив на результати підготовленості спортсменів у ППС здійснюють умови тренування (матеріальна база) (100%), взаєморозуміння з тренером (55%), соціально-психологічний клімат в колективі (45%), харчування (45%), соціальне оточення (30%), тренінги (25%).

На запитання «Які психологічні якості характеру необхідно розвивати для досягнення високих показників у спорті?» респонденти відповіли, що такі риси характеру як: впевненість (65%), стресостійкість (50%), дружелюбність (45%), відповідальність (40%), дисциплінованість (35%), цілеспрямованість (30%), життєрадісність (20%) та віра в себе (15%) характерні для спортсменів ППС й потребують формування та розвитку (Рис. 2).

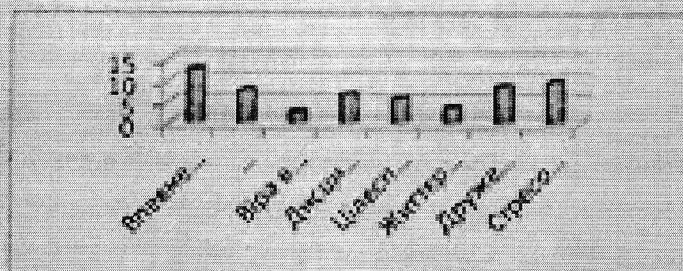


Рис. 2. Якості характеру спортсменів

Результати аналізу відповідей на питання «Які, на Вашу думку, головні ознаки підготовленості спортсменів пожежно-прикладного спорту до змагань?» свідчать, що бажання успіху (75%), впевненість у собі та у своїх діях (50%), організованість та чіткість дій (45%), самовладання (40%), відповідальність (35%), швидка орієнтація (30%), уважність (25%) є ознаками підготовленості спортсменів ППС до змагань.

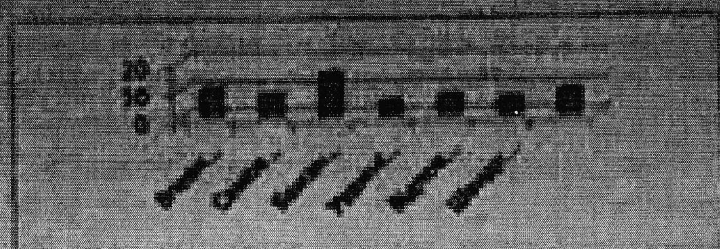


Рис. 3. Знаки підготовленості спортсменів

Висновки. Успішність виступів у змаганнях обумовлена не лише рівнем фізичної підготовленості, а й здатністю переносити нервово-психологічні навантаження, адже цей вид спорту супроводжується постійними стресовими ситуаціями. Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні в тренувальний процес ППС комплексу тренінгових занять, що налячать методами аутогенного тренування.

Література

1. Бесчастный В. Н. Психотехнологии в подготовке работников ОВД для действий в экстремальных ситуациях. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности* : материалы междунар. науч.-практ. конф. 22–23.03. 2008 г. Донецк : ДЮИ ЛГУВД, 2008. С. 41–45.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 298 с.
3. Ковшъ І. С., Петренко А. М., Ковальчук А. М. Упровадження програмних засобів у навчально-тренувальний процес циклічних видів спорту. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 191–195.
4. Правила змагань з пожежно-прикладного спорту. Київ, 2011. 96 с.
5. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів експериментальних ситуацій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 146–148.

Коростильова Ю. С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ ООС

Постановка проблеми. Сучасними дослідженнями встановлено зростаючу відсотку захворювань військовослужбовців, тісно пов'язаних з особливостями харчування. Дефіцит поживних речовин в організмі військовослужбовців погіршує їхню працездатність і зменшує фізичну й емоційну стійкість до екстремальних умов перебування у зоні проведення ООС [1, 2, 3].