

**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**



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



... до організації його організму до адаптації до умов середовища та долати його.

1. Мещеряков Р. Н., Кришталович Н. Г. Специальная физическая подготовка летчиков. М.: Воениздат, 1981. С. 42-51.

2. Попов Ф. И., Фурдуев Я. О. Научные основы физической подготовки летчиков. М.: Воениздат, 2007. 920 с.

3. Попов Ф. И. Специальная физическая подготовка летчиков. М.: Воениздат, 2007. 920 с.

4. Попов Ф. И., Одисев О. К., Сянко О. В. Индивидуальное физическое кондиционирование в период повседневной и интенсивной учебно-лётной подготовки. Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2010. № 3 (24).

5. Урядові імени І. Черняковського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ: НУОУ, 2017. С. 206-207.

*Ковальчук А. М.*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*Петренко А. М.*  
*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

## ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ

*Аналіз останніх джерел та публікацій.* У наукових працях інтенсивно досліджуються форми та напрями організації занять з фізичного виховання [3], вплив екстремальних умов на спортсменів [1], розробляються методи та засоби профілактики негативного впливу незвичайних умов на особистість [2]. Волович М. Г. Самоїлов наголосив на тому, що для кожного конкретного виду спорту притаманні стресогенні чинники, що впливають на психологічний стан людини [3]. Однак сьогодні, наука потребує досліджень в галузі пожежно-прикладного спорту щодо впливу екстремальних умов на формування особистості спортсменів.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних якостей особистості необхідних для пожежно-прикладного спорту.

Зміст основного матеріалу. Загалом, усі екстремальні види спорту характеризуються значними фізичними навантаженнями, психологічною напругою, високим адреналіну. Пожежно-прикладний спорт (ППС) характеризується постійною небезпечкою, можливими травмуваннями, оскільки спортсмен в такий спосіб як: подолання 100-метрової ступи з перешкодами



підіймання по штурмовій драбині на 4-й поверх навчальної башти, підіймання по висувній драбині на 3-й поверх навчальної башти, двоборство (складається з двох вправ: подолання 100-метрової смуги з перешкодами та підіймання 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):

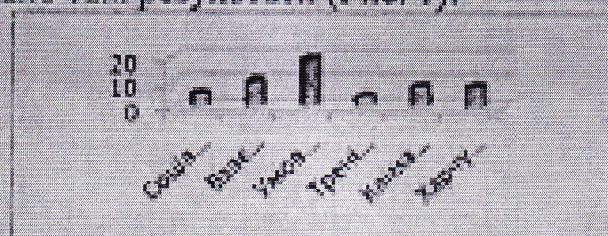


Рис. 1. Чинники впливу на підготовленість спортсменів

Опитувані 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).

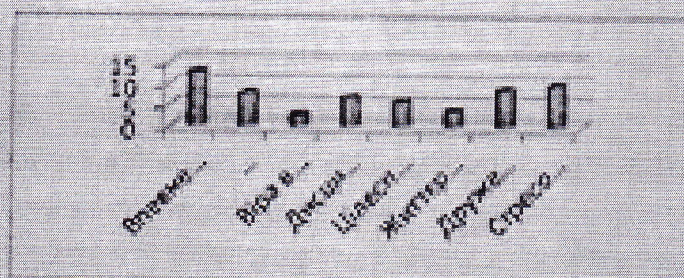


Рис. 2. Якості характеру спортсменів

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.



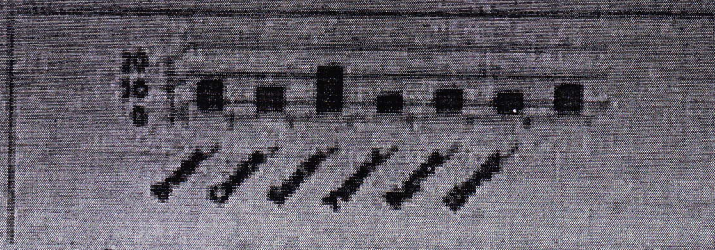


Рис. 3. Ознаки підготовленості спортсменів

**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 навчають методам 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. виш. навч. закл.]. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 298 с.
3. Ковшль 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 зростаючий відсоток захворювань військовослужбовців, тісно пов'язаних з особливостями харчування. Дефіцит поживних речовин в організмі військовослужбовця погіршує їхню працездатність і зменшує фізичну й емоційну стійкість до екстремальних умов перебування у зоні проведення ООС [1, 2, 3].