

УДК 355.233.2:796 (477)

С – 91

Рецензенти:

Ягупов Василь Васильович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій 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, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту 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 VI Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. 402 с.

ISBN 978-617-7187-74-4

У матеріалах конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, проблеми фізичної підготовки та спорту на період дії правового режиму воєнного стану в Україні, проблеми підготовки фахівців з організації фізичної підготовки та спорту для Збройних Сил України, досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту у збройних силах країн-членів НАТО, прикладні аспекти інформаційних технологій у фізичній підготовці та спорті військовослужбовців, проблеми розвитку військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів.

УДК 355.233.2:796 (477)

ISBN 978-617-7187-74-4

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2022



Шановні учасники

**VI 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”!**

Радий вітати всіх з початком роботи науково-практичної конференції, яка вже шостий рік поспіль має статус Міжнародної, що є яскравим свідченням активної підтримки України іноземними партнерами.

Нині динаміка процесів, що відбуваються у сфері оборони і безпеки нашої держави, демонструє нагальну потребу в проведенні подібних заходів, адже саме тут ми можемо обговорити перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту, висловити свої думки і міркування, окреслити коло проблем, що мають місце в даних умовах, та визначити шляхи їх вирішення.

Зичу Вам, шановні друзі, творчих успіхів, оптимізму, а віра в майбутнє хай додає нам сил та наснаги в подоланні труднощів нелегкої служби в ім'я України!

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

**Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник**

Михайло КОВАЛЬ



**Dear participants
of VI International Scientific Conference ‘Modern Development Trends
and Perspectives of Physical Training and Sports of the Armed Forces of
Ukraine, Law-Enforcement Agencies, Rescue and Other Special Services
Towards Euro-Atlantic Integration of Ukraine’!**

I am glad to congratulate everyone on the start of our scientific conference, which has the status of International for the sixth year in a row, which is a clear indication of the active support of Ukraine by our foreign partners.

The dynamics of the processes that taking place in the field of our National defence and security sectors demonstrates the urgent need for such event, because here we can discuss the development trends of physical training and sports, express our thoughts and ideas, outline the problems that occur in present, and identify ways to solve it.

I wish you, my dear friends, creative success, optimism, and may faith in the future give us strength and effort to overcome the difficulties of our complicated service in the name of Ukraine!

We honor the heroes who died for Ukraine! RIP...

**Chief of the National Defence University of Ukraine
Colonel general**

Mykhailo KOVAL

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО



Шановні учасники 6-ї міжнародної науково-практичної конференції!

Від імені керівного складу Міністерства оборони України, Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України, себе особисто, хочу привітати вас з початком роботи чергової Конференції, побажати вам нових наукових звершень, творчих успіхів та всіляких гараздів.

Важливим кроком подальшого розвитку наукової діяльності у сфері фізичної культури і спорту системи Міністерства оборони України є проведення науково-практичної конференції, під час якої ми підведемо проміжні підсумки за попередній період, а також визначимо завдання подальшої роботи.

Наукова Конференція проводиться з метою покращання наших наукових здобутків, що дозволить в результаті вдосконалити фізичну готовність військовослужбовців, досягти високих спортивних результатів, а в цілому – підвищити обороноздатність країни.

Слід зазначити, що відповідно до Плану заходів Міжнародної ради військового спорту (CISM) у 2021 році, у період з 17.10 по 21.10.2021 проводився Міжнародний науковий симпозіум у м. Олімпія (Грецька Республіка). У симпозіумі вперше за роки незалежності України взяв участь та доповідав англійською мовою представник Міністерства оборони України.

Для підготовки представників делегації від оборонного відомства до участі у Міжнародному науковому симпозіумі Міжнародної ради військового спорту (CISM), який сплановано до проведення 29.10-04.11.2023 у Туніській Республіці, вбачається за потрібне організувати та провести другий науково-методичний семінар серед фахівців фізичної підготовки і спорту англійською мовою. З метою подальшого розвитку та популяризації фізичної підготовки і спорту серед військовослужбовців та працівників Збройних Сил України, виявлення лідерів зі знання предмету на іноземній мові – за дорученням державного секретаря Міністерства оборони України, 25-26 квітня 2023 року відбудеться семінар в режимі он-лайн за темою “Особливості організації фізичної підготовки і спортивної діяльності

військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану”. Запрошую усіх бажаючих взяти участь у даному заході.

Також, з метою озброєння військовослужбовців теоретичним матеріалом та організаційно-методичними навичками і вміннями щодо організації та проведення заходів фізичної підготовки у процесі правового режиму воєнного стану, фахівцями Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України підготовлено відповідний навчально-методичний посібник.

Наступним важливим напрямом нашої діяльності є розвиток системи підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту із числа сержантського складу. Це, насамперед, визначення їх потреби для Міноборони та інших структур сектору безпеки і оборони держави, отримання ліцензії на їх підготовку, створення професійного стандарту військової освіти, вирішення низки організаційних питань.

Серед актуальних питань сьогодення є розробка та затвердження нової Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі Міноборони України. У цьому документі враховано вітчизняний досвід та особливості фізичної підготовки і спорту військовослужбовців країн-членів НАТО, а також подальша інтеграція до євроатлантичних стандартів. Переважна частина фахівців висловила свою думку та надала пропозиції, які були враховані у проєкті Концепції.

Передбачається також, що починаючи з цього року, на основі розробленої та затвердженої Концепції буде розпочата робота над проєктом Інструкції з фізичної підготовки і спорту у системі Міністерства оборони України (зразка 2029 р.). Хочу звернути увагу фахівців на необхідність організації та проведення наукових досліджень у військових частинах, органах військового управління, закладах, установах, організаціях видів (окремих родів військ, сил) Збройних Сил України щодо підготовки матеріалів та їх апробації для нового керівного документа. Вже підготовлені документи для розгляду керівництвом Міністерства оборони України щодо початку цієї роботи.

Важливою складовою діяльності фахівців фізичної підготовки і спорту спільно з військово-медичною службою є розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців та працівників Збройних Сил України. Так, у 2023 році планується проведення Ігор Нескорених у м. Дюссельдорф (Німеччина), які є важливою ланкою даного процесу.

Я вдячний, що в період правового режиму воєнного стану фахівці

знайшли час і можливість брати участь у Конференції.

Ще раз вітаю учасників Конференції та бажаю високих результатів!

Начальник Управління фізичної культури і спорту
Міністерства оборони України



ФІНОГЕНОВ

Юрій

Виблискує на сонці зброя –
 В очах темніє,
Гелікоптери в'ються роєм,
 І смертю віє.
Москви цинічні канібали –
 «На полюванні»,
Брехнею правду вперезали –
 Тремтить світання.
Господь їм розум відібрав –
 Лишив лиш хитрість,
І нам таких сусідів дав –
 Сплетених в підлість.
І море полум'ям жахає –
 Жахають лица,
Душі в агресора немає –
 В нім цвіль сріблиться.
Під спів піхоти сходить сонце –
 Вкраїно мила!
Якби ж ти лютих воріженьків –
 Упокоїла!

Григорій Васянович
доктор педагогічних наук, професор

З М І С Т

<i>Перелік скорочень</i>	18
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
<i>Грибан В. Г., Мельников В. Л.</i> Фізична культура як один із засобів формування громадянина – патріота Батьківщини	21
<i>Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Підлетейчук Р. В.</i> Теоретичний концепт формування фізичної готовності допризовної молоді до служби в Збройних Силах України	23
<i>Марченко О. Г., Попов Ф. І.</i> Формування комунікативної компетентності майбутніх офіцерів правоохоронних органів	26
<i>Свистун В. І.</i> Термінологічні проблеми нормативних документів щодо фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України	28
<i>Ягунов В. В.</i> Ціннісно-мотиваційні підвалини фізичного виховання військовослужбовців	31
<i>Анохін Є. Д.</i> До питання про спеціальну фізичну підготовку військовослужбовців	38
<i>Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М.</i> Оптимізація системи оцінювання фізичної підготовленості працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України	42
<i>Корчагін М. В., Меленті Є. О., Балдецький А. А.</i> Актуальні питання удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони УкраїниМ.	45
<i>Петрачков О. В., Коновалов Д. О.</i> Критерії та показники оцінювання сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів механізованих військ сухопутних військ до професійної діяльності	47
<i>Погребняк Д. В., Павлюк І. М., Балдецький А. А.</i> Застосування контекстного навчання в освітньому процесі ВВНЗ	51
<i>Сухорада Г. І., Нізов Р. М., Бойко С. С.</i> Підготовка концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у системі Міністерства оборони України на період до 2028 року	54
<i>Сухорада Г. І., Попович О. І.</i> Врахування вимог євроатлантичних інтеграційних процесів у керівних документах з фізичної підготовки і спорту військовослужбовців системи Міністерства оборони України	57

Турчинов А. В. Застаріла система фізичної підготовки в силових структурах	60
Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту – важлива форма розвитку професійного сержантського корпусу у системі Міністерства оборони України	61
Шлямар І. Л., Барнєв А. О. Фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України та її проблеми	64
Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В. Специфіка бойової діяльності військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України	67
Герасімов В. Є. Сучасні аспекти контролю фізичної підготовленості військовослужбовців	69
II. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	
Бондаренко В. В., Решко С. М., Маргара Д. В. Фізична працездатність майбутніх правоохоронців під час навчання в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України	73
Кувшинов О. В. Модель педагогічної діяльності інструкторів з фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України	75
Оленєв Д. Г., Поливанюк В. В. Сучасний стан сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України	76
Гнидюк О. П., Ковальчук Р. О. Особливості фізичної підготовки курсантів і слухачів у вищому військовому навчальному закладі Державної прикордонної служби України	80
Петрачков О. В., Дубровська О. М. Ціннісно-мотиваційний компонент діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту	82
Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання ...	84
Старчук О. О., Пронтенко К. В., Дзюба Т. Г., Бутрик Д. С. Вплив занять різними видами спорту на фізичний розвиток курсантів	87
Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Кмицяк М. В. Теоретико-методичні аспекти швидко-силової підготовки майбутніх правоохоронців у процесі викладання навчальної дисципліни “спеціальна фізична підготовка”	90
Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Торчевський Р. В.	92

Вступна кампанія в умовах війни кандидатів на навчання за спеціалізацією “фізичне виховання і спорт у збройних силах”	
Юр’єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах	95
Білошицький В. В., Ярмак О. М. Використання функціонального тренінгу в професійній підготовці майбутніх офіцерів	98
Беліков І. О. Кореляційний аналіз результатів педагогічного експерименту щодо формування організаційної компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту	100
Бобчинець О. О. Методика навчальної адаптації курсантів першого курсу до освітнього процесу у ВВНЗ засобами фізичної підготовки і спорту	104
Домінюк М. М. Застосування вправ з гирями як засобу підвищення спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції	105
Козлов С. В., Діденко О. В., Діуца І. В. Методика розвитку швидкості курсантів ВВНЗ, ВНП ЗВО під час воєнного стану	108
Поливанюк В. В. Методичні рекомендації щодо формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	110
Правдюк С. О., Федак С. С., Воробйов Д. М. Методична складова у навчанні курсантів – майбутніх керівників форм фізичної підготовки	112
Суспо В. В., Пронтенко В. В., Грибан С. П. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів засобами спеціальної фізичної підготовки	113
Фіщук І. М., Федак С. С., Поцілуйко П. В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів старших курсів навчання на основі вибіркової направленості професійної освіти	116
Чоботько М. А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту	118
Шостак Р. Г., Чубенко С. О. Діагностична цінність тестових завдань щодо теоретичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України	120
Ярошенко Я. М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців у навчальних центрах сухопутних військ у базовий період навчання	121

III. ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН – ЧЛЕНІВ НАТО	
Жембровський С. М. Оптимізація системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки збройних сил Англії	125
Жембровський С. М., Коловоротний О. Ю. Сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в збройних силах США	130
Одеров А. М., Романчук С. В., Бондар Д. О. Зміст організації перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців армій країн – членів НАТО	134
Сайнчук М. М., Сайнчук А. М. Чинники розмаїття тестів фізичної підготовленості військовослужбовців армій світу	137
Арсененко О. А., Худякова Н. Ю. Особливості фізичного розвитку у збройних силах Німеччини (Бундесверу)	141
Богданов М. В. Фізична підготовка у військових закладах США	143
Денисюк О. В., Яцукненко О. І. Роль фізичної підготовки в організаційно-правовій діяльності Служби безпеки України з урахуванням досвіду зарубіжних безпекових структур	145
Дідковський В. А., Кузенков О. В. Особливості фізичної підготовки у збройних силах Сполучених Штатів Америки	150
Костюшко І. А., Краснопольський М. М. Шляхи удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України враховуючи досвід країн-членів НАТО	153
Куришко Є. А., Золочевський В. В., Гарбуз С. В. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО	155
Сербін М. О., Романюк О. А., Юденко О. В., Гласка П., Ву Чуаньчжуан Загальні засади формування військово-прикладних рухових навичок курсантів ВВНЗ засобами плавання: історичний та закордонний досвід	158
Счастливец В. І. Поліція Японії як служба забезпечення правопорядку префектурного рівня	162
IV. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ І СПОРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Котляренко Л. Т., Малахов Є. В. Особливості використання інтерактивних технологій на лекційних заняттях в сучасних умовах	166
Чеховська Л. Я., Лужна М. Я., Грибовська І. Б.	171

Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі	
Вербин Н. Б., Шемчук В. А. Підготовка керівників форм фізичної підготовки Збройних Сил України за допомогою інформаційно-комп'ютерних технологій	175
Маланчук Г. Г., Іваночко В. В., Грибовський Р. В. Ставлення учнів старшого шкільного віку до дистанційного та змішаного навчання	180
Мордвінов С. Л., Бичіхін Ю. І., Серий О. А. Впровадження інноваційних технологій у підготовку фахівців розвідки ..	183
Фурманов К. М., Смовж М. А. Комп'ютерні програми у системі контролю підготовленості членів збірних команд ВВНЗ з різних видів спорту	186
V. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Мітова О. О., Шинкарук О. А., Малоїван Я. В., Полякова А. В. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх та командній діяльності військовослужбовців	190
Пронтенко К. В., Романчук В. М., Андрейчук В. Я., Боярчук О. М. Аналіз результатів українських спортсменів у ривку гирі на сучасному етапі розвитку гирьового спорту	192
Овчарук І. С., Сидорченко К. М., Ворона В. В., Ольховий О. М. Пропозиції для впровадження в систему підготовки інструкторів фізичної підготовки і спорту та бойової армійської системи ЗС України	194
Костів С. Ф., Скорик Д. Р. Підготовка курсантів рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану	196
Кузнецов М. В., Лещінський О. В., Логінов Д. О. Проблема надлишку у підготовці спортсменів стрілецьких видів спорту і її вирішення при будівництві та оснащенні стрілецьких об'єктів	198
Трачук С. В., Шемчук В. А., Меркур'єв А. І. Векторність фізичної підготовки військовослужбовців в залежності від спеціального призначення Сил оборони України	201
Беловодов І. Ф., Шлямар І. Л. Підсумки дослідження ефективності системи БАрС у формуванні фізичних якостей, прикладних фізичних навичок та вмінь військовослужбовців	202
Бігун І. І., Михайлов В. В. Стан розвитку швидкості майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту військ	205
Богданов М. В. Військово-прикладні види спорту у секторі безпеки і оборони України ...	207
Ворок С. С., Діуца І. В., Бірюков О. А. Вплив тренування силової спрямованості на фізичний стан жінок-	209

військовослужбовців	
Георгієва О. В. Особистісні якості у групових та індивідуальних видах спорту	210
Кирилов Р. Р., Корнієнко О. Д., Оленєв Д. Г., Кадієва М., Кішка Д., Височіна Н. В. Актуальні питання професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців оборонного сектору: історичні та культурологічні аспекти	213
Мартиненко Р. О. Особливості використання кросфіту на заняттях з фізичної підготовки військовослужбовців	217
Матвієнко І. Г. Неспецифічні засоби фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил України	219
Матвієнко І. Г. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання в процесі формування професійної компетентності майбутніх офіцерів	221
Михнюк О. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д., Хлібович І. В. Упровадження військово-прикладних видів спорту до спортивно-масової роботи: ставлення курсантів	222
Петренко А. М., Кордіяка І. М. Кросфіт – основа загальної фізичної підготовки у становленні майбутніх рятувальників	226
Руденко В. А., Котлярєнко Л. Т. Застосування сучасних фітнес програм під час проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями	230
Ткачук О. А., Рошупкін Є. С., Помогаєв І. В., Калита О. В., Крючков Д. М. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців частин (підрозділів) зенітних ракетних військ у процесі відпрацювання питань відновлення озброєння та військової техніки на тактичних (тактико-спеціальних) заняттях	233
Skrypchenko I. T. The world military sailing championship: review of the results of ukrainian yachtsmen	235
VI. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Грибан В. Г., Невінчана К. Е., Чоботько І. І. Наслідки російсько-української війни 2022 року	241
Афонін В. М., Лойко О. М., Петрук А. П. Вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах .	245
Афонін В. М., Панькевич Я. А., Бобко Ю. Б. Деякі особливості підготовки курсантів інженерних спеціальностей	247
Глазунов С. І.	250

Особливості фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів в умовах воєнного стану	
Іващенко О. О. Фізичне виховання як засіб адаптації та розвитку здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні	252
Кононович В. Г. Фізична підготовка курсантів ДСНС України як важлива складова підготовки рятувальників для дій за призначенням в умовах воєнного стану	255
Костів С. Ф. Шляхи оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану	257
Михайлов В. В., Петрук А. П., Афонін В. М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в навчальних центрах Збройних Сил України в сучасних умовах	259
Підлетейчук Р. В., Полозенко Д. П., Барковський Д. О. Проблемні питання фізичної підготовки і спорту з урахуванням досвіду ведення бойових дій	261
Попов Ф. І., Марченко О. Г. Модель фізичної підготовки льотчиків-інструкторів	262
Пронтенко В. В., Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В., Хлібович І. В. Забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану	264
Федак С. С., Данилюк М. М., Байдала В. Р. Сучасні аспекти формування фізичної готовності військовослужбовців до бойових дій	267
Ягодзінський В. П., Нікітін А. Ю., Корнієнко О. Д. Особливості організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військових частин	269
Браун Д. І., Вознюк К. Г. Фізична культура і спорт у професійній діяльності в умовах воєнного стану	273
Галашевський Г. О., Суспо В. В., Черенок Є. В. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів-вступників Національного університету оборони України	275
Гришко А. В., Цимбалюк Ж. О., Яровий М. В. Формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів протиповітряної оборони сухопутних військ	277
Курбакова С. М., Степчук О. О., Никитюк В. В. Методичні підходи до проблем фізичної підготовки і спорту в Українській військово-медичній академії на період дії правового режиму воєнного стану в Україні	279

Неборачок Я. В. Методика розвитку інструкторів фізичної підготовки для підрозділів видів (окремих родів, сил)	280
Правдюк С. О. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок	282
Усачов Д. В. Вдосконалення фізичної підготовленості фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій	284
Счастливцев В. І. Діяльність національної поліції в умовах воєнного стану	286
Чепурний В. А. Методика навчання прийомів рукопашного бою у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України в умовах воєнного стану	288
Чоботько М. А. Гендерна рівність серед правоохоронців в умовах воєнного стану	291
VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
Присяжнюк С. І., Оленів Д. Г. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу закладів вищої освіти	294
Присяжнюк С. І., Приймаков О. О. Експериментальний тест для передбачення і оцінювання максимального споживання кисню людиною, рівня її фізичної працездатності та функціонального віку	298
Анохін Є. Д. Роль цінностей в мотиваційному процесі курсантів ВВНЗ до власного фізичного вдосконалення	301
Ковальчук Р. О., Токовенко О. Л. Рукопашний бій як один із засобів фізичної та психологічної підготовки курсантів Державної прикордонної служби України	304
Ковальчук Р. О., Шинкарук В. О. Психологічно-педагогічні засади тактичної підготовки до змагальної діяльності військовослужбовців	307
Павелко І. І. Дослідження мотиваційно-професійного компонента діяльності військовослужбовців під час занять з фізичної підготовки	309
Пазичук О. О., Пазичук М. В., Хайвась С. О. Динаміка показників фізичної підготовленості стрільців із лука під впливом індивідуальної програми корекції раціонів харчування	313
Петрачков О. В., Ярмач О. М. Аналіз функціонального стану вегетативної регуляції у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України	315

Підкопай Д. О. Проект “здорова спина солдата”	317
Терещенко Т. О. Структура бойових травм в умовах сучасних воєнних дій та поточний стан системи реабілітації	320
Чудик А. В., Неділько А. С. Формування морально-вольових якостей прикордонників під час занять з універсального бою, особистої безпеки та застосування сили	322
Юденко О. В., Грицай В. В., Гром Т. В., Рааб Маркус, Лоффінг Флоріан Засоби гідрокінезотерапії актуальні для відновлення стану здоров'я для військовослужбовців в умовах воєнного стану	326
Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Бабаєв Ю. Г. Відновлення психоемоційного стану військовослужбовців у процесі напруженої бойової діяльності засобами спортивних ігор	330
Ковач А. А., Сербін М. О., Юденко О. В., Дроздовська С., Сагаловська О., Міндреску В. Вправи на витривалість та їх взаємозв'язок із показниками якості життя у осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни	333
Бубон В. С. Застосування психічних стимуляторів у збройних силах провідних країн світу	337
Бондар Д. О., Діброва К. Ю. Якість здоров'я військовослужбовців із наслідками мінно-вибухових травм та організація процесу їх фізичної підготовки та відновлення здоров'я	342
Гоманюк С. В. Вплив фізичних вправ на психофізіологічну надійність та льотне довголіття	346
Дакал М. В. Сутність та зміст поняття координаційні здібності військовослужбовців .	347
Івахно О. В. Біологічні та психологічні аспекти фізичної підготовки співробітників Служби безпеки України в умовах проведення операції Об'єднаних сил	350
Киченко К. Ю. Індивідуалізація фізичної підготовки з урахуванням психологічних параметрів військовослужбовців	354
Козлов С. В., Скрипка К. М. Основні аспекти визначення функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців з використанням маркерів здоров'я в період воєнного стану	356
Курбакова С. М., Гайдай К. В. Психологічні та медико-біологічні аспекти у відновленні фізичної активності військовослужбовців під час та після участі у стриманні збройної агресії РФ проти України	360

Степаненко Д. О., Пеценко Н. І., Івченко А. О. Судинні катастрофи військовослужбовців як ускладнення внаслідок політравми під час бойових дій – актуальна проблема сьогодення	362
Ткачук О. А., Васильєва Н. М., Мелешенко О. В., Гайбадулов Б. В., Овчаренко О. Ю. Особливості реабілітації військовослужбовців засобами фізичної підготовки при контузіях головного мозку	366
Чоботько М. А. Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності сил безпеки і оборони України	369
Danevski S., Trajkov H. Analysis of the framework of physical ability evaluation of the cadets at the military academy	370
Deklavs R. Analysis of the parameters affecting the shooting result	374
Honcharenko Y. O., Nevesenko V. O., Yudenko O. V. Health restoration of military servicewomen by means of comprehensive physical rehabilitation under conditions of martial law	378
Karnaukh T. V., Babak S. V. Hormonal changes in the body during fear, anxiety and panic	382
Kholodova O., Trachuk S., Semenenko V. Simulation of competitive activity of athletes in short track	383
Palevych S., Tzymbaliyk Zh. Preparation of military personnel to perform the AFCT	385
Shmidt V. V., Babak S. V. The peripheral hemodynamics state of athletes depending on the specifics of physical exercises	387
Zhembrovsky S. M., Kyrpenko Y. V. The development of resistance to swaying as a factor of increasing the success of combat missions by air defense specialists	389
Благій Л. О., Ярмак О. М., Благій В.О. Ефективність використання платформи BOSU в заняттях оздоровчим фітнесом чоловіків першого періоду зрілого віку	391
Алфавітний покажчик авторів	394
Заклади, установи представники яких беруть участь у конференції	398

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск
АТО – антитерористична операція артеріальний тиск
БАРС – бойова армійська система
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад
ВЛ – військові ліцеї
ВМС – Військово-Морські Сили
ВНП – військові навчальні підрозділи
ДПС – Державна прикордонна служба
ДСНС – Державна служба з надзвичайних ситуацій
ДШВ – Десантно-штурмові війська
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ – експериментальна група
ЄС – Європейський Союз
ЖЄЛ – життєва ємність легенів
ЗВО – заклад вищої освіти
ЗМІ – засоби масової інформації
ЗС – Збройні сили
ЗФП – загальна фізична підготовка
ЗФПВО – заклади фахової передвищої військової освіти
ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту
ІМТ – індекс маси тіла
ІТ – інформаційні технології
КГ – контрольна група
КДЮСШ – комплексна дитячо-юнацька спортивна школа
КК – комунікативна компетентність
ЛФК – лікувальна фізична культура
МВТ – мінно-вибухові травми
МВС – Міністерство внутрішніх справ
МО – Міністерство оборони
МНС – Міністерство з надзвичайних ситуацій
МСК – максимальне споживання кисню
МСУМК – майстер спорту України міжнародного класу
МФФКіС – майбутній фахівець з фізичної культури і спорту
НАДПСУ – Національна академія Державної прикордонної служби України
НАТО – Північноатлантичний альянс
НДР – науково-дослідна робота
НУОУ – Національний університет оборони України
НФП – настанова з фізичної підготовки
ООС – операція Об'єднаних сил
ППО – протиповітряна оборона
РБ – рукопашний бій
РФП – рівень фізичної працездатності
СБ – Служба безпеки
СВ – Сухопутні війська

умов дотримання вимог керівних документів з організації та проведення фізичної підготовки, дотримання розпорядку дня та норм забезпечення у військових навчальних закладів допустимо зниження показників задовільної оцінки за виконання фізичних вправ курсантами на 10-15%.

Таким чином, фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів під час дії воєнного стану залишається важливим елементом загальної системи підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності. Фізичне вдосконалення курсантів має бути побудоване з урахування чинників воєнного стану, наявність яких має бути врахована у системі перевірки та оцінювання фізичної підготовки курсантів.

Іващенко О. О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дніпровський державний аграрно-економічний університет*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Фізичне виховання як навчальна дисципліна в університеті прив'язана до сучасних умов, поряд з традиційним удосконаленням фізичних якостей і рухових здатностей, формуванням умінь і навичок використання фізичних вправ для особистого та суспільного благополуччя, сприяти становленню особистості здобувача та його культури, що може бути реалізовано через процес фізкультурної освіти.

Для здобувачів вищої освіти характерним має стати формування соціокультурних підвалин рухової діяльності та орієнтація на фізкультурно-спортивну активність. Для цього вікового періоду фізкультурна освіта має виражатися у цілеспрямованому формуванні фізичних якостей та оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності з точки зору її ефективності. Тут можуть використовуватися елементи самовиховання та саморозвитку. Незважаючи на різнобічні захоплення сучасних здобувачів, певна частина їх робить вибір на користь спортивних занять. Провідним чинником успішності фізичного виховання здобувачів у вищій школі є спеціально організований процес адаптації до певних навантажень, параметри яких визначаються закономірностями тренування та адекватні стану організму студентів, ритмом їх вікового розвитку та особистісними настановами, інтересами та рівнем домагань.

Таким чином, фундаментальною основою вирішення найважливіших завдань фізичного виховання є виявлення та розвиток індивідуальних спортивних здатностей здобувачів, формування навичок і вмінь самостійного використання фізичних вправ.

Вироблення ціннісної орієнтації на фізичну культуру сприяє особистості успішно соціалізуватися, реалізовувати свої потенційні можливості у різних сферах життя, розвивати внутрішню потребу у безперервному самовдосконаленні.

Одним із основних завдань адаптивно-розвивальної освіти у системі фізичного виховання є формування у здобувачів мотивації до рухової активності, необхідних знань, умінь і навичок визначення індивідуальних режимів м'язової діяльності, що поліпшують їх функціональний стан здоров'я.

В умовах самоізоляції освіта передбачає дистанційне навчання. Реалізація дисципліни “Фізичне виховання” передбачає безпосередній вплив викладача на студента, правильну організацію місця роботи з урахуванням методики викладання дисципліни.

З метою виявлення рівнів адаптованості здобувачів вищої освіти до умов дистанційного навчання та оцінювання ставлення до занять фізичними вправами в дистанційному форматі ми провели опитування, в якому брали участь 1022 здобувача 17-18 років (2021–2022 навчального року (далі – н.р.) – період карантину) і 958 здобувачів 17-18 років (2022–2023 н.р. – період воєнного стану).

Заняття з дисципліни “Фізичне виховання” проводилось у 2021–2022 н.р., і 2022–2023 н.р. в онлайн форматі з використанням програми для організації відеоконференцій, розробленою компанією Zoom Video Communications.

Опитування щодо ключових аспектів проведення дисципліни “Фізичного виховання” у дистанційному форматі показало, що адаптувались до дистанційного навчання в умовах карантину 75% здобувачів; 16% – не дуже; 9% – не визначились, а у воєнний стан: 79% – адаптувались; 14% – не дуже; 7% – не визначились. 100% – опитаних під час карантину / під час воєнних дій вважають необхідним займатись фізичними вправами кожен день, але займаються – 22% / 28%, відповідно.

На питання “Які ваші мотиви щодо заняття фізичними вправами в період самоізоляції?” були отримані відповіді у здобувачів під час карантину, що 78% – займаються для зміцнення здоров'я та задоволення потреби в русі; 12% – для контролю маси тіла; 10% – для зняття психологічного стресу. Відповіді здобувачів, що знаходились під час

воєнного стану 86% – для зміцнення здоров'я та задоволення потреби в русі додали, ще й підвищення фізичної форми та витривалості; 14% – зняття психічного стресу. З цього можна зробити висновок, що розуміння необхідності бути фізично міцним дає більше шансів вижити в екстремальних умовах, де контроль маси тіла не має значення.

Оцінюючи своє психічне здоров'я під час самоізоляції, 9% здобувачі під час карантину відмітили високу тривожність, помірну – 16%, низьку – 75%. Така оцінка показала, що негативні емоції викликані через невизначеність строків карантину та ризиком захворіти. Під час воєнного стану висока тривожність у 56%, помірна – 37%, низька – 7%. Підвищена тривожність під час воєнного стану пов'язана з відповідальністю не лише за себе і свій стан, а й за спроможність допомогти іншому.

Негативним мотивом для здобувачів вищої освіти у проведенні дистанційного заняття з дисципліни «Фізичне виховання» під час карантину / воєнного стану, стало: низький рівень фізичної підготовленості – 8% / 10% відповідно; погане самопочуття – 8% / 8%; не цікаво організовано заняття – 34% / 27%; завантаженість іншими дисциплінами – 13% / 19%; відсутність комфортних умов для заняття – 37% / 36%.

Віддали перевагу не займатись самостійно фізичними вправами під час самоізоляції в умовах карантину і під час воєнного стану – 58% / 42%. Основною причиною є не можливість себе замотивувати, при розумінні, що це необхідно.

Переважним негативним мотивом серед здобувачів вищої освіти залишається лінь, відсутність комфортних умов для занять фізичними вправами.

Враховуючи вище наведене можна стверджувати, що оптимізація дистанційних занять з дисципліни «Фізичне виховання» необхідні. В ситуації, що склалася в даний час в Україні, необхідно організовувати онлайн заняття більш ніж 2 години на тиждень, а виконання фізичних вправ повинно задовольняти потребу у русі, заряджати здобувачів позитивом та оптимізмом, компенсувати брак спілкування. Викладач фізичного виховання має великий вплив на здобувачів, є прикладом здорового способу життя. Його завдання – мотивувати студентів щодо ведення здорового способу життя та бути щасливими в буд-якій ситуації.

Таким чином, фізичне виховання в освітньому просторі сучасного вишу повинно мати таку спрямованість, яка зможе переорієнтувати діяльність студента з традиційної, спрямованою лише на придбання рухових вмінь, навичок та розвиток фізичних якостей, на діяльність, спрямовану на накопичення досвіду творчої пізнавальної діяльності; освоєння знань і

методів управління своїм фізичним розвитком та фізичним станом; корекцію свого фізичного стану в залежності від професійних і життєвих завдань; формування активно-перетворювального ставлення до одержуваної інформації з дисципліни “Фізичне виховання”; проектування стратегії індивідуального способу життя; використання методів самовиховання.

Література

1. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–51.

2. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*, 2013. Вип. 4. С. 27–37.

3. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка: Сімон, 2021. 120 с.

Кононович В. Г.

кандидат наук з державного управління

Національний університет цивільного захисту України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ДСНС УКРАЇНИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЛЯ ДІЙ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка є органічною частиною професійної підготовки майбутніх фахівців-рятувальників ДСНС. Теоретичний і практичний курси навчальної дисципліни здійснюються з використанням різноманітних форм урочних і позаурочних занять протягом усього періоду навчання: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня і спортивно-масова робота в позаурочний час. Ніяка досконала техніка в багатьох аварійних ситуаціях не може замінити людину, особливо в період воєнного часу, коли якісна фізична підготовка стає на перший план, а постійна небезпека обстрілів пред’являє підвищені вимоги як до спеціальних знань, так і до фізичної та психофізіологічної підготовки особового складу рятувальних сил ДСНС України [1]. Ці вимоги обумовлюються також і низкою несприятливих факторів, що діють на організм рятувальника під час аварійно-рятувальних робіт, великим потоком інформації, яка надходить в надзвичайних ситуаціях, у тому числі наявність вибухонебезпечних предметів, гострим дефіцитом часу для прийняття рішення, підвищеним нервово-психічним напруженням, пов’язаним з відповідальністю за прийняття рішення в умовах постійного ведення бойових дій. Все це постійно вимагає негайного поліпшення якості підготовки рятувальника, підвищення фізичних і психофізіологічних можливостей фахівців служби порятунку. Чимала роль у вирішенні цієї

Наукове видання

**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 VI Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальні за випуск:

Дмитро Оленів
Вадим Шемчук
Василь Білошицький

Матеріали подано у авторській редакції

Наукові редактори:

Валентина Свистун (напрями I, II, III, IV);

Олена Ярмач (напрями V);

Станіслав Присяжнюк (напрями VI, VII)

Володимир Михайлов – редагування тез англійською мовою

Технічний редактор:

Олена Дубровська, Вадим Чепурний, Ілля Беліков

Підписано до друку 22.11.22 Формат 60x84 1/16
Зам. 387. Обл-вид.арк. 22,344. Друк. арк. 22,4.
Тираж 16 прим. Друкарня НУОУ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції,
серія ДК № 2205 від 02.06.2005