

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
імені Івана Черняховського

Навчально-науковий інститут фізичної культури
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**

**ТЕЗИ
IV Міжнародної науково-практичної конференції
19 листопада 2020 року**

Київ – 2020

УДК 355.233.2:796(477)

С – 91

Рекомендовано Вченою радою навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (протокол № 6 від 16.11.2020)

Рецензенти:

Ягунов Василь Васильович, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор педагогічних наук, професор;

Котляренко Лідія Теодорівна, професор кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор біологічних наук, професор;

Романчук Сергій Вікторович, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 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: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2020. 348 с.

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 підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту у військах (силах), зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу, прикладні аспекти інформаційних технологій фахівців у фізичній підготовці, проблеми розвитку військово-прикладних видів спорту у секторі безпеки і оборони України, акцентовано увагу на медико-біологічних та психологічних аспектах фізичної підготовки у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів.

ISBN 978-617-7187-40-9

© Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2020

Леонтьєв В. П., Мінкін Д. О. Застосування засобів фізичної підготовки для реабілітації військовослужбовців після отриманих травм.....	290
Павелко І. І. Психологічні методи подолання страху у практиці фізичного виховання.....	292
Павелко І. І. Шляхи подолання страху в процесі опанування фізичними вправами і навичками.....	294
Попов Ф. І., Кирпенко В. М., Маракушин А. І. Загальна характеристика витривалості військовослужбовців та її різновиди.....	296
Сайнчук А. М. Invictus Games в контексті соціально-медичної реабілітації військовослужбовців.....	298
Старчук О. О. Теоретичні основи формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності.....	300
Тверезовський М. В., Плешко Е. А., Кухаренко К. П. Коронавірусна інфекція та організаційні заходи запобігання.....	302
Терещенко Т. О. Профілактика серцевосудинних захворювань у військовослужбовців.....	304
Чорний М. В. Медико-методологічні аспекти розвитку фізичної підготовки в правоохоронних органах України.....	306
Чуприна О. В. Проблемні питання домедичної підготовки працівників Національної поліції України.....	308
Шаповалов Б. Б. Перспективи застосування психолого-педагогічних технологій поліцейського хортингу в процесі формування готовності військовослужбовців до виживання в екстремальних ситуаціях.....	310
Юденко О. В., Жембровський С. М. Сучасні аспекти розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів з наслідками бойової травми.....	312
Юденко О. В., Мартиросян А. А., Білоус А. С. Про засоби фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів АТО/ООС в Україні (на матеріалі регбі-7).....	316
Барнєв А. О. Обґрунтування рекомендацій з організації фізичної підготовки з військовослужбовцями, які мають відхилення у стані здоров'я, стан після перенесених травм, поранень.....	318

відповідальними змаганнями; забезпечити надійну страховку і допомогу, особливо при вивченні та оволодінні небезпечною фізичною вправою; дотримуватися необхідної послідовності при навчанні фізичним вправам; виховувати звичку виконувати вправи за сигналами і командами; наблизити тренування до умов змагань; перед стартом зосередити всю увагу на своїй підготовці до змагань.

Основними способами подолання страху при заняттях фізичною підготовкою є: відволікаючі вправи; обов'язково виконання задуманого і добре осмисленого вправи, як би воно не було небезпечно; рішучіші вимоги, які спонукають або примушують до дії з боку тренера, колективу; вдале виконання вправ; полегшення завдання; змагальні та ігрові методи;

У практиці фізичного виховання рідко зустрічаються вправи, які супроводжувалися б непереборним почуттям страху. Тому для методики фізичного виховання важливо не стільки подолання почуття страху взагалі, скільки його подолання в зв'язку зі зміцненням волі спортсмена.

Попов Ф. І.

кандидат педагогічних наук, доцент

Кирпенко В. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Маракушин А. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ

Досвід локальних війн та конфліктів підтверджує, що успішне ведення бойових дій військами ЗС України у значній мірі визначається рівнем підготовки особового складу до виконання функціональних обов'язків у складних умовах повітряної, наземної і радіоелектронної обстановки. Найважливішим з фізичних якостей у сучасному бою є витривалість військовослужбовців.

Витривалість – це здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.

Якість витривалості характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності.

У теорії фізичної культури під терміном “витривалість” традиційно розуміється саме фізична витривалість, хоча виділення розумової, емоційної, сенсорної витривалості, безумовно, виправдано.

Фізична витривалість має важливе значення у житті людини, вона дає змогу:

- виконувати значний об'єм рухової діяльності;
- тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивної рухової діяльності;

- швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Залежно від специфіки виконання роботи по-різному діють механізми втоми та, відповідно, витривалості.

Відтак виділяють різні види витривалості:

- загальна – це здатність людини до тривалого й ефективного виконання м'язової роботи помірної інтенсивності, що потребує функціонування переважної більшості скелетних м'язів;

- швидкісна – це здатність людини до тривалого та ефективного виконання м'язової роботи з близько граничної й граничної для нього інтенсивністю (біг з максимальною швидкістю);

- силова витривалість – це здатність людини долати помірний зовнішній супротив протягом тривалого часу з найбільшою ефективністю.

Загальні вимоги до вправ на розвиток витривалості – це подолання втоми в процесі їх виконання. При умові регулярних й достатньо тривалих фізичних навантажень підвищеної працездатності стає постійним, й організм переходить на новий, більш високий функціональний рівень. Так, систематичний розвиток загальної витривалості сприяє підвищенню капілярної мережі в скелетних м'язах, так й в м'язах серця – міокарді.

Для розвитку загальної витривалості застосовуються різноманітні фізичні вправи, що відповідають таким вимогам:

відносно проста техніка виконання;

активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;

підвищена активність функціональних систем, лімітуючих прояву витривалості;

можливість дозування й регулювання навантажень;

можливість тривалого виконання (від декількох хвилин до кількох годин).

Перераховані вимоги найбільшою мірою відповідають циклічним вправам: ходьба, біг, плавання, біг на лижах, їзда на велосипеді. При їх виконанні в роботі приймають участь майже всі скелетні м'язи й активізується діяльність ведучих функціональних систем організму.

Позитивні зміни в розвитку загальної витривалості, досягнуті за допомогою циклічних вправ, благотворно впливають на працездатність у різних структурах рухомих дій (побутових, військово-професійних, спортивних) в результаті відносно малої специфіки їх вегетативних компонентів. Іншими словами, у вправах, що виконуються у зонах помірної й великої фізіологічної потужності, спостерігається перенос витривалості (В. Н. Платонов 2007).

Для розвитку швидкісної витривалості необхідно цілеспрямовано застосовувати циклічні вправи, спортивні й спеціально підібрані рухливі ігри.

В якості допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості необхідно цілеспрямовано застосовувати дихальні вправи: регулювання зміни частоти, глибини, ритму дихання; легенева гіпервентиляція й нормування затримки дихання; синхронізація дихання з фазами рухомих дій; вибіркоче застосування дихання різного типу – ротового й носового, грудного й

черевного.

Підвищенню ефективності вправ для розвитку витривалості сприяє також цілеспрямоване використання чинників навколишнього середовища, таких як: температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетове випромінювання, атмосферний тиск. Будь-яка зміна кліматичних умов викликає фізіологічні зміни в організмі незалежно від того, до якого саме клімату пристосовується організм. У результаті відбувається підвищення реактивності вегетативної нервової системи, стимуляція дихання й кровообігу, підсилення окислювально-відновлювальних процесів й, як результат, розвиток витривалості.

Сайнчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

INVICTUS GAMES В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Різноманітні рухові практики та спорт як медико-соціальний засіб реабілітації цілеспрямовано почали використовувати лише після II Світової війни. Супутниками війни завжди йдуть травми, каліцтва та інші не лише фізичні, але й психологічні, індивідуальні та колективні потрясіння.

Паралімпійські ігри та їх попередники Ігри Сток Мандевіль вирости завдяки реабілітації спинально поранених військових у лікарні Сток Мандевіль [3]. Проте, лише останнє десятиліття спостерігається помітне збільшення потенціалу спорту для реабілітації військовослужбовців, поранених у бою. Підйом цих напрямів діяльності стався через низку чинників:

- збільшення кількості військових, які мають бойові поранення й отримані пошкодження заважають повернутися до дієвого виконання службових обов'язків;
- засоби масової інформації із політичним і суспільним висвітленням військових конфліктів змушує уряди країн робити реальні дії щодо належного догляду за пораненими військовими;
- глобальне зростання популярності та важливості спорту людей з обмеженими можливостями загалом та Паралімпійські ігри зокрема [4, 5].

Цивілізовані країни світу розвивають програми військової реабілітації безпосередньо спортом та фізичними навантаженнями (табл. 1).

Український інваспорт є досить серйозним явищем у світі спорту людей із обмеженими можливостями. Українські спортсмени не тільки постійні учасники різноманітних міжнародних спортивних подій, але й переможці цих заходів [6]. Українські військовослужбовці, що мають травми, отримані в АТО/ООС, останні роки активно влились (із 2017 р.) в нові міжнародні спортивні змагання в паралімпійському стилі, такі як **Invictus Games** ("Ігри