

Міністерство оборони України  
Національний університет оборони України

Навчально-науковий інститут фізичної культури  
та спортивно-оздоровчих технологій



VI Міжнародна науково-практична конференція  
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 - 2022

УДК 355.233.2:796 (477)

С – 91

**Рецензенти:**

**Ягунов 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 насаги в подоланні труднощів нелегкої служби в ім'я України!

*Шануємо героїв, полеглих за Україну! 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



**Юрій ФІНОГЕНОВ**

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**

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



<b>Іващенко О. О.</b> Фізичне виховання як засіб адаптації та розвитку здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні .....	<b>252</b>
<b>Кононович В. Г.</b> Фізична підготовка курсантів ДСНС України як важлива складова підготовки рятувальників для дій за призначенням в умовах воєнного стану .....	<b>255</b>
<b>Костів С. Ф.</b> Шляхи оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану .....	<b>257</b>
<b>Михайлов В. В., Петрук А. П., Афонін В. М.</b> Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в навчальних центрах Збройних Сил України в сучасних умовах .....	<b>259</b>
<b>Підлетейчук Р. В., Полозенко Д. П., Барковський Д. О.</b> Проблемні питання фізичної підготовки і спорту з урахуванням досвіду ведення бойових дій .....	<b>261</b>
<b>Попов Ф. І., Марченко О. Г.</b> Модель фізичної підготовки льотчиків-інструкторів .....	<b>262</b>
<b>Пронтенко В. В., Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В., Хлібович І. В.</b> Забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану .....	<b>264</b>
<b>Федак С. С., Данилюк М. М., Байдала В. Р.</b> Сучасні аспекти формування фізичної готовності військовослужбовців до бойових дій .....	<b>267</b>
<b>Ягодзінський В. П., Нікітін А. Ю., Корнієнко О. Д.</b> Особливості організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військових частин .....	<b>269</b>
<b>Браун Д. І., Вознюк К. Г.</b> Фізична культура і спорт у професійній діяльності в умовах воєнного стану .....	<b>273</b>
<b>Галашевський Г. О., Суспо В. В., Черенок Є. В.</b> Аналіз фізичної підготовленості офіцерів-вступників Національного університету оборони України .....	<b>275</b>
<b>Гришко А. В., Цимбалюк Ж. О., Яровий М. В.</b> Формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів протиповітряної оборони сухопутних військ	<b>277</b>
<b>Курбакова С. М., Степчук О. О., Никитюк В. В.</b> Методичні підходи до проблем фізичної підготовки і спорту в Українській військово-медичній академії на період дії правового режиму воєнного стану в Україні .....	<b>279</b>
<b>Неборачок Я. В.</b> Методика розвитку інструкторів фізичної підготовки для підрозділів	<b>280</b>

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

проблеми відводиться фізичному вихованню. Від кожного рятувальника, пожежного вимагається не тільки міцне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіння навичками свідомого та правильного застосування навиків фізичної культури і спорту в режимі професійної праці та відпочинку з метою підвищення і збереження на високому рівні працездатності. Крім того, вимагає виховання специфічних фізичних і психофізичних якостей, постійного самоконтролю, так необхідних у майбутній професійній діяльності.

Особливо важливими професійними якостями випускників ЗВО зі специфічними умовами навчання підпорядкування ДСНС України є сила, витривалість, увага, швидкість сенсомоторних реакцій, швидкість оперативного мислення, точність і координація рухів, стійкість до несприятливих чинників професійної діяльності, до яких відносимо бойові дії та постійну загрозу обстрілів [1]. Для виховання цих якостей необхідно використовувати в комплексі види фізичних вправ. Найбільш ефективними з них є спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, плавання. З метою вивчення значущості фізичної підготовки у професійній діяльності рятувальників, виявлення професійно важливих психофізичних якостей під час проведення пошуково-рятувальних робіт та навчально-тренувальних занять були проведені спостереження. Вони показали, що більшість пересувань рятувальники змушені здійснювати в досить високому темпі, в умовах задимленості або різних видів загазованості в респіраторах, часто по завалах, крутих сходах, ухилах і схилах, під обстрілами.

Пошуково-рятувальні роботи при цьому можуть проходити і в місцях, де неможливий проїзд машин і застосування авіаційної техніки. Це свідчить про те, що однією з основних вимог до рятувальників є високий рівень розвитку загальної та силової витривалості динамічного характеру, а також швидкісних здібностей. Безпосередньо біля вогнища виникнення аварії доводиться пересуватися на відстані 80 – 200 м з максимальною швидкістю. Високий темп рятувальних робіт, наявність великої кількості небезпечних ситуацій пред'являють підвищені вимоги до розвитку та інших психофізіологічних якостей рятувальника: перемикання, розподілу, концентрації і стійкості уваги, оперативного мислення. Головна риса, що характеризує високий рівень загальної фізичної підготовленості – це вміння свідомо володіти рухами свого тіла, досягаючи найбільших результатів в найкоротші терміни при найменшій витраті сил.

Під фізичною підготовленістю розуміється результат фізичної активності, який забезпечує розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, підвищення рівня працездатності, що переважно виражається в руховій діяльності людини. На заняттях з фізичної підготовки

формується та удосконалюються більшість фізичних і психофізіологічних якостей. Оздоровчий ефект розвитку і формування основних рухів загальновідомий, так як в цих рухах бере участь одночасно велика кількість м'язових груп, що сприяє підвищенню обміну речовин в організмі, посилення функціональної діяльності внутрішніх органів, вдосконалюється рухливість нервових процесів [3]. На кожному практичному занятті курсанти виконують різноманітні фізичні вправи, які в підсумку створюють певне фізичне навантаження. У систему вправ, які від заняття до заняття повторюються, поступово вводяться нові, потім рівень складності підвищується, а фізичне навантаження зростає – це загальнорозвиваючі й спеціальні, підготовчі вправи. Різноманітний рівень знань, умінь і фізичної підготовленості курсантів, різноманітність їх інтересів припускають додатково використовувати різноманітність форм самостійних позаурочних занять фізичними вправами, спортом. Фізична підготовка в позаурочний час створює умови для найбільш повного забезпечення всебічного розвитку особистості, вирішує завдання безпосереднього залучення курсантів в самостійну фізкультурно-спортивну діяльність, сприяє розвитку його творчої індивідуальності і сприяє більш повному задоволенню інтересів молоді [2]. Фізична підготовка передбачає вирішення не тільки виховних, освітніх і оздоровчих завдань, а й дає розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовки її до професійної діяльності.

#### Література

1. Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України : наказ МНС України № 10 від 5.08.04 року.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
3. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. К.: Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.

*Костів С. Ф.*

*доктор філософії,*

*Національний університет оборони України*

## **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВВНЗ НА ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

Повномасштабна війна росії проти України є основною причиною щодо модернізації освітнього процесу в ВВНЗ. Оновлення програм навчальних дисциплін повинно ґрунтуватися на бойовому досвіді, а їх зміст