Міністерство оборони України

Національний університет оборони України

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 доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції

Видання університету

2024

УДК 355.233.2:796(477)

С – 91

Рецензенти:

Ягупов Василь Васильович, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем 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 VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2024. 464 с.

У збірнику тез конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, сучасні виклики та перспективи професійно-педагогічної підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки і оборони України, сучасний досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту військовослужбовців у збройних силах країн-членів НАТО, інноваційні підходи до фізичної підготовки та спорту військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, проблеми розвитку спорту у секторі безпеки і оборони України, проблеми оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах воєнного стану, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, ветеранів збройних конфліктів, членів їх сімей.

ISBN 978-617-8460-08-2

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2024

Шостак Р. Г., Бондар Д. О. ГІГІЄНА В СПОРТІ: ОСНОВА КОМФОРТНОГО ТРЕНУВАННЯ ……...	293
Юдін В. Д., Жунківська К. В., Хавень В. В. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ……..	296
Білоусов А. В. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ …..	300
Гришко А. В., Яровий М. В., Шевченко О. С. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНОГО ПРОЦЕСУ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ ……..……..	302
Колоколов В. О. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ……..	303
Прасула Д. М., Петрушин Д. В. ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ ……..	306
Чоботько М. А. ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ ……..	309
Filipkowska D., Kreft P., Skalski D. W., Tsyhanovska N. WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH W BPS W ROKU 2021 I 2022 U 25-LETNIEGO PŁYWAKA TRAINING LOAD IN BPS IN 2021 AND 2022 FOR A 25-YEAR-OLD SWIMMER ……..	310
Filipkowska D., Kreft P., Tsyhanovska N., Skalski D. W. OBCIĄŻENIA TRENINGOWE W BPS U PŁYWAKÓW 14-16 LETNICH ……..	314
Minasian K. PREPARATION OF ATHLETES FOR KYOKUSHIN KARATE COMPETITIONS ……..	317
Sailesh Rajendra Prasad PHYSICAL CONDITIONING AND CORE STRENGTH TRAINING OF FEMALE ATHLETES IN MILITARY COLLEGE ……..……..	320
Tsyhanovska N., Skalski D. W. RÓWNOŚĆ W SPORCIE ……..	322
VI. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
Кисленко Д. П., Лошицький М. В., Вербицький І. М. ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ……..	326
Ковальчук А. М., Антошків Ю. М., Петренко А. М. ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ВИМОГ ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВСТУПНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ……	329
Чоботько М. А. ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ …….	331
VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	
Лойко О. М., Ляшенко В. М., Букрєєв В. О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР ……...	334
Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Романів І. В. ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ ……	339
Добровольський Ю. Б., Ярмольчик М. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ …….	342

рекомендації від тренерів як самостійно, так і під час онлайн-тренувань.

Коли обставини дають змогу (наприклад, тренувальні збори в безпечних регіонах або наявність бомбосховищ у спортивних комплексах), тренування можна перевести в офлайн-формат. Негативні наслідки вимушених перерв та порушень тренувань мінімізуються через заплановану організацію самостійних тренувань.

У передзмагальний період тренувальний збір, запланований у безпечному регіоні, дає змогу тренеру скоординувати технічні та тактичні дії команди відповідно до раніше вивчених схем та вплинути на психологічну готовність команди до змагань.

Проведення чемпіонату університету з баскетболу серед команд факультетів, під час якої тренер має можливість визначити склад гравців для збірної університету та спланувати наступний етап підготовки до змагань має вирішальне значення.

Такий формат організації та проведення тренувального процесу відповідає вимогам збереження цілісності багаторічної системи підготовки спортсменів, дає змогу провести відбір та підготовку гравців для запланованих змагань, мотивувати спортсменів до регулярних занять спортом, що позитивно вплине на їх професійну підготовку.

На завершення необхідно підкреслити головну особливість – проведення тренувального процесу в дистанційному режимі в умовах, що виникли під час збройної агресії, є єдиним способом забезпечити його безперервність.

Колоколов В. О.
Національний університет цивільного захисту України

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Оздоровча спрямованість системи фізичного виховання і спорту визначає необхідність проведення медичного контролю за особами, які займаються фізичною культурою і спортом, аналізу змін, які виникають у функціональних системах організму під впливом специфічної фізичної діяльності, та внесення коректив у методику тренувального процесу, що буде сприяти збереженню стану здоров’я і профілактиці спортивного травматизму в умовах воєнного стану.

Характер травм боксерів в умовах воєнного стану залежить від кваліфікації спортсмена, інтенсивності навантаження, частоти відповідальних змагань. Результати власного педагогічного спостереження свідчать, що 60% усіх травм боксерів виникає внаслідок їх недостатньої підготовленості, 17% – у зв’язку з недоліками в організації і методики тренувань, 10% травм пов’язано з

порушенням правил лікарського контролю та 13% – з порушенням правил безпеки, несприятливими метеорологічними умовами. Наведені дані вказують на необхідність побудови тренувального процесу боксерів із зменшенням умов для травмування спортсменів, та здійснення лікарського контролю за станом здоров'я спортсменів і використання різних форм медичної реабілітації.

Використовуючи традиційну систему планування тренувального процесу, тренери досить часто використовують тільки навантаження спеціальними фізичними вправами з партнером, дозуючи лише її обсяг та інтенсивність, що призводить до одноманітності у методиці тренування і створює умови для травмування спортсменів. Згідно з рекомендаціями щодо планування і управління тренованістю боксерів (Б. І. Бутенко, 1967; А. П. Лаптєв і співавт., 1973; Ю. Б. Никифоров, 1987) тренувальний процес має бути спрямований на удосконалення психофізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Аналіз та узагальнення багаторічного досвіду тренерської роботи по підготовці боксерів в умовах воєнного стану дає можливість рекомендувати таку схему підвищення майстерності боксерів, профілактики травматизму:

1. Початок тренування доцільно проводити з теоретичного пояснення цілей, задач та об'єму роботи для кожного спортсмена на даний період; корисним буде використання відеомагнітофонних записів, кіноматеріалів тренувального та змагального процесів кращих спортсменів світу, країни, області для аналізу їх тактики.

2. З метою удосконалення технічної майстерності спортсменів рекомендуємо дворазове тренування протягом дня, використовуючи 1, 3, 5 дні тижня. У ці дні зранку спортсмени виконують кросове навантаження до 5 км з 5-6 разовими прискореннями. У другій половині дня спортсмени проводять по 10-12 раундів тривалістю кожного 3.00-3.20 хв – у підготовчому періоді і до 4-х хвилин – перед змаганнями.

Спеціальне навантаження слід доповнювати різними вправами для розслаблення м'язів, які проводяться на гімнастичних снарядах, швецькій стінці (махові рухи), роботою з тенісним м'ячем для розвитку спритності, концентрації уваги. Вказані вправи необхідно чергувати з вправами, які виконуються у різних положеннях – сидячи, лежачи, стоячи на ногах, колінах, на лавці (нахили, повороти, імітація ударів без ваги та з вагою, яка становить 1/2 ваги власного тіла).

3. З метою зниження втоми, розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей і адаптації до гіпоксії рекомендується протягом 2-го і 6-го днів тижня давати кросове навантаження по пересіченій місцевості до 15 км при частоті пульсу 120-130уд/хв з 8-12 прискореннями при частоті пульсу до 150-160уд/хв – у підготовчому періоді і до 180-190 – у передзмагальному періоді. Після

відновлення ЧСС до 80-90уд/хв можна використовувати вправи з обтяженням (гриф штанги, гантелі, ядра, камені). Поштовхи ваги, які імітують нанесення ударів, виконуються по 7-10 разів серіями (утримуючи вагу перед і за головою, окремо на різних нижніх кінцівках, зі стрибками) і по 5-7 разів ще з додатковою вагою протягом 4-5 хв. Завершують навантаження вправи з нахилами, поворотами, присіданням по 15-20 разів без ваги та з вагою з наступним введенням елементів на розслаблення, використанням спортігор (баскетбол, футбол, метбол), спеціальних вправ, які імітують удари боксерів (рубка дров сокирою, удари молота по скатах та інші).

4. Четвертий день тижня використовується для зміцнення загального фізичного стану (кроси, обтяження, робота з боксерськими мішками) та для процесів відновлення (прийом банно-розвантажувальних процедур, різних видів масажу, вільне плавання у басейні). Сьомий день – це день пасивного та активного відпочинку. У системі відновлення боксерів особисту увагу слід приділяти організації культурного дозвілля, проведенню психотерапевтичних бесід.

5. Важливу роль у підвищенні фізичної та технічної майстерності боксерів у профілактиці травматизму відіграє виховання індивідуально-вольових якостей спортсменів і поважливе ставлення до спаринг-партнерів.

З метою контролю за станом здоров’я боксерів необхідно враховувати такі рекомендації:

всі боксери повинні проходити лікарське обстеження у спеціалістів міських поліклінік або фізкультурно-спортивних дспансерів. До тренувань не повинні допускатися особи, які мають захворювання, представлені у “Переліку медичних протипоказань для занять боксом”, прийнятому керівництвом медичного журі Міжнародної любительської федерації боксу;

повторні лікарські обстеження повинні проходити всі боксери 1 раз протягом року. Ведучі боксери обстежуються 3-4 рази на рік. Додаткові обстеження боксерів проводяться за проханням тренера або спортсмена для вирішення питання про дозвіл для участі у тренуваннях або змаганнях після вимушеної перерви;

учасники змагань не раніше, ніж за 3 дня до їх початку, проходять медичний огляд у обсязі лікарсько-контрольної карти (форма № 227) з обов’язковим включенням окуліста, невропатолога та терапевта. Використовуються клінічні, фізіологічні, біохімічні, електрофізіологічні методи досліджень. Дослідження нервової системи боксерів проводять за схемою: з’ясування неврологічного анамнезу і скарг, визначення типологічних особливостей ВНД, дослідження черепно-мозкових нервів, стану вегетативної нервової системи та функції аналізаторів.

Дослідження Л. І. Поплавської свідчать про необхідність включення до

оцінювання функціонального стану нервової та серцево-судинної систем таких методів як: електро-, рео-, ехоенцефалографія, хронорефлексометрія, проведення психофізіологічних тестів, електрокардіографія та ехокардіографія.

У разі наявності легких травм боксери повинні знизити об'єм тренувального навантаження. Пошкодження середньої важкості змушують боксерів на 1-2 місяця припинити спеціальні тренування або значно зменшити обсяг й інтенсивність навантаження. При важких травмах строк спортивної непрацездатності коливається від 3 місяців до 1 року. В окремих випадках спортсмену повністю забороняють подальші заняття боксом.

Боксер, який отримав нокаут або важкий нокдаун, повинен направлятися у лікувальний заклад для надання йому першої медичної допомоги і при необхідності для госпіталізації. Дорослі висококваліфіковані боксери, які перенесли нокаут, допускаються до тренувань через 1 місяць, старші юнаки – через 4 місяця, молодші – через 6 місяців. Після 2-х нокаутів дорослі боксери можуть відновити тренування через 3 місяця, після 3-х – 1 рік.

Таким чином, удосконалення технічної майстерності та тренувального процесу, упровадження системи медичного контролю і реабілітації боксерів буде сприяти збереженню їх здоров'я, підтриманню високої фізичної працездатності та профілактиці травматизму.

Література

1. Поплавська Л. І., Старинець Г. О. Рефлексотерапія в корекції вегето-судинних порушень у боксерів високої кваліфікації. *Фізична культура та здоровий спосіб життя:* матеріали. І Міжнар. конф. Вінниця, 1993. С. 186.

2. Поплавська Л. І. Проблема травматизму у боксі та шляхи його профілактики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 18. С. 3–6.

Прасула Д. М., Петрушин Д. В.
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Психологічна підготовка є ключовим чинником успішної спортивної діяльності, оскільки вона допомагає спортсменам досягти максимальних результатів, справлятися зі стресом та залишатися мотивованими в умовах високих фізичних і психічних навантажень. Цей процес включає розвиток навичок, які уможливлюють контролювати емоції, концентрацію уваги, а також сприяють адаптації до невдач і перемог. Успіх у спорті залежить не тільки від фізичних показників і технічної підготовки, а й від психологічної стійкості. Спортсмени, які мають сильний внутрішній контроль і вміння керувати емоціями, можуть більш ефективно проявляти свої фізичні навички, навіть, у