

**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

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

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

М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5 (87). С. 59–63.

5. History of Military Pentathlon [Internet]. Edition march 18, 2017. Available on: <https://www.military-pentathlon.info/cms/military-pentathlon.html>.

6. Matiushenko V. History of Military Pentathlon development during Ukraine's independence: II Scientific and Methodical seminar, Kyiv: DPCS MoD, 2023. P. 112–114.

Білоусов А. В.

Національний університет цивільного захисту України

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Найбільш важливим чинником у досягненні високих результатів у боксі, як втім, і в інших бойових видах спорту, є розвиток сили спортсмена. Цей процес передбачає постійний саморозвиток, роботу над фізичними показниками, вдосконалення бойових навичок, вивчення психології суперника, і звичайно, розвиток сили волі. Тому робота досвідченого тренера повинна бути спрямована не тільки на фізичні показники, методи розвитку сили і вправи для розвитку сили удару, а й неодмінно на становлення внутрішніх якостей спортсмена, таких як сила волі, цілеспрямованість, терпіння.

В боксі найбільш важливим для постановки сильного удару вважається: велика «вибухова» сила, гострота удару, точність попадання в ціль і розвиток максимальної швидкості. Розвиток сили удару також обумовлено володінням організму боксера технікою своєчасного розслаблення і напруження м'язів. Мається на увазі здатність м'язів руки з розслабленого стану, на початку вчинення удару, переходити в стан максимальної напруги, в момент досягнення мети, в найкоротші терміни. Розслаблення м'язів крім цього позитивно позначається і на витривалості спортсмена.

Вправи для розвитку сили удару спортсмена є невід'ємною частиною кожного тренування. Однак і в домашніх умовах потрібне щоденне виконання комплексу базових вправ, спрямованих на підтримку та якісний розвиток м'язової системи боксера. Серед них: віджимання, робота з гирями і гантелями, присідання з вагою, стрибки на скакалці та ін. В залі розвиток сили м'язів відпрацьовується на підвісній груші або мішку, еспандері або медичному джгуті. А якщо можливо проведення тренування поза залу, виробляють рубання сокирою великих колод, дров (причому ставиться завдання розрубати колоду з першого разу) або роботу з молотом. Щоб уникнути травм, такі удари рекомендується виконувати строго зверху вниз, без відхилення в сторони.

Також впливає на силу удару робота з різними партнерами, а якщо є можливість, і зі спортсменами інших бойових видів спорту, це допоможе розвинути готовність боксера до різких атак суперника та швидкість його

реакції. Засоби розвитку сили представлені також різними об'єктами. Вони застосовуються для розвитку «вибухової» сили і витривалості у спортсменів. Серед об'єктів, які використовуються в боксі, можна побачити пояси, рукавички, жилети, ручні та ножні манжети.

У боксі, як і в інших бойових видах спорту для вдосконалення силових показників спортсменів передбачені різні методи розвитку сили і комплекси спеціалізованих вправ, з яких можна умовно виділити основні напрямки:

Вправи для постановки удару, крім відпрацювання самих ударів, в більшості своїй засновані на зміцненні плечових і ліктьових суглобів, м'язів і сухожилів боксера, а також на придбання ними еластичності. Розвиток сили рук засноване на виконанні вправ на розтяжку, поперемінне розслаблення і напруження м'язів і комплексів силових вправ. Серед них:

вправи на розтяжку і відпрацювання ударів за допомогою еспандера, медичного джгута (один кінець закріплюють за спиною боксера, а інший кріплять до рукавичці);

постановка точних ударів з використанням гантель і об'єктів;

кидки м'яча з піском в стіну, робота з м'ячем між двома спортсменами, робота на вибивання м'яча з рук партнера і протидія цьому;

опис «вісімки» в повітрі за допомогою гіри тощо.

Сила, яка називається «вибуховою», характеризується постановкою удару в гострій швидкій манері. Такий удар застосовується в момент атаки, і найчастіше вміння боксера зробити його дає значну перевагу на рингу. Вправи, застосовувані з метою розвитку «вибухової» сили:

- штовхання ядра, метання списа або диска;
- відпрацювання різких сильних ударів на мішку, лапах і груші;
- робота з молотом (по ковадлу, автомобільній шині), рубання дров;
- біг і плавання з різкими прискореннями;
- віджимання на одній і на обох руках, підйом штанги;
- гребля, перетягування каната та ін.

Розвиток сили рук неможливий без володіння технікою своєчасного розслаблення і напруження м'язів, про яку ми писали раніше. Рекомендується відпрацьовувати сильні хльосткі удари протягом тривалого часу, тоді спортсмен зможе довести техніку розслаблення і напруження м'язів під час виконання удару до автоматизму, що дасть йому змогу, не витрачаючи великих фізичних зусиль, наносити нищівні удари супернику і довгий час зберігати початкову інтенсивність бою.

Як ми вже з'ясували раніше, розвиток сили м'язів ніг, має таке ж велике значення для виконання сильного удару, як і розвиток м'язів рук. В результаті виконання вправ, спрямованих на зміцнення м'язів ніг, спортсмен розвиває своє

вміння переміщатися по рингу, навчається використовувати техніку обманних рухів і, безсумнівно, істотно збільшує силу удару. Методи розвитку м'язів ніг:

- присідання зі штангою і гантелями, жим ногами максимальної ваги;
- стрибки з поперемінної зміною ніг при одночасному виштовхуванні вперед важкої палиці чи грифа;
- біг на великі відстані, біг з перешкодами;
- робота з обважнювачами (манжетами);
- стрибки у висоту й у довжину, стрибки на скакалці та інше.

Професійного боксера з дитинства вчать розвивати силу, швидкість, витривалість. Ці якості поряд з технічною підготовкою спортсмена, суттєво впливають на результат будь-якого поєдинку. Але саме розвиток сили рук боксера, його здатність завдати нищівного удару, у визначальний момент бою здатне стати вирішальним. Як ми з'ясували, існують різні методи розвитку сили, засоби розвитку сили і вправи для розвитку сили удару, які мають бути основою для кожного тренування.

*Гришко А. В., Шевченко О. С., Яровий М. В.
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ ПРОЦЕСУ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Тренувальний процес баскетбольних команд має особливості, які значно ускладнилися через війну, що триває. Вимушене дистанційне тренування спортсменів та тренерів, а також розподіл гравців за різними місцями навчання, створили значні труднощі.

Збройна агресія додала чинники, які необхідно враховувати під час організації тренувань, а саме: дистанційний характер тренувань, обмежену доступність інформаційно-комунікаційних технологій для тренерів та відсутність досвіду самостійних тренувань у початківців баскетболістів.

Досвід організації тренувальних процесів під час війни продемонстрував ефективність переходу до дистанційного або змішаного формату.

У дистанційному форматі важливим стає самостійне індивідуальне тренування баскетболістів. Однак, це вимагає ретельного планування, постійного керівництва тренерів та самодисципліни спортсменів. Основними цілями таких тренувань є зазвичай підтримка загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів, необхідної для виконання технічних навичок, а також забезпечення безперервності тренувального процесу. Особливі труднощі виникають у тактичному тренуванні. Спортсмени отримують тактичні схеми та