

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Національний університет оборони України

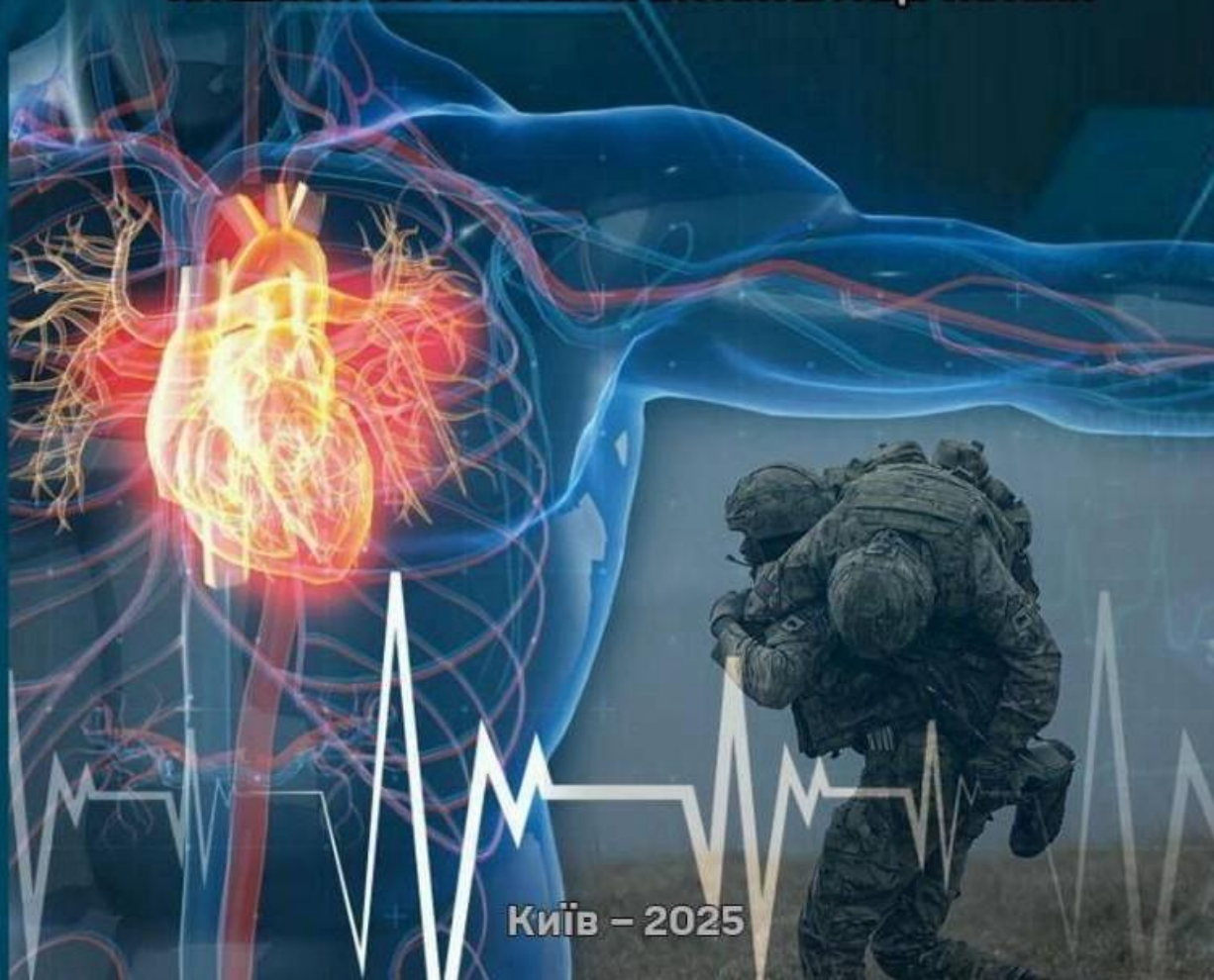
Навчально-науковий інститут фізичної культури та
спортивно-оздоровчих технологій



МАТЕРІАЛИ
IX Міжнародної науково-практичної конференції



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 – 2025

**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 IX Міжнародної науково-практичної конференції

Видання університету

2025

УДК: 796.011.3:355.233.2(477)

С – 91

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17720181>

Рецензенти:

Кисленко Дмитро Петрович, доктор педагогічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук навчально-наукового інституту воєнної історії, права та соціальних наук 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, начальник кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації 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 IX Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2025 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2025. 584 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 оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням їхнього здоров'я та фізичних вад, а також нормативно-правового забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду російсько-української війни, акцентовано увагу на психомоторних, психофізіологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни.

ISBN 978-617-8460-21-1

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2025



Шановні учасники
IX міжнародної науково-практичної конференції
“Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних
Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на
шляху євроатлантичної інтеграції України”!

Щиро радий вітати вас на відкритті нашої науково-практичної конференції, що вже дев'ятий рік поспіль має статус міжнародної. Це є переконливим свідченням того, що Україна отримує й надалі відчуває міцну підтримку іноземних партнерів у впровадженні сучасних стандартів у сфері оборони та безпеки.

Проведення конференції покликане сприяти подальшому розвитку наших наукових здобутків, що у підсумку дозволить підвищити рівень фізичної готовності військовослужбовців, зміцнити спортивний потенціал та, найголовніше, – посилити обороноздатність держави.

Сьогодні динамічні зміни у сфері національної безпеки та оборони засвідчують, наскільки важливо об'єднувати зусилля науковців, практиків і представників силових структур. Саме тут, ми маємо можливість обговорити актуальні тенденції розвитку фізичної підготовки та спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації, поділитися думками і професійними міркуваннями, визначити коло проблем та окреслити шляхи їх успішного вирішення.

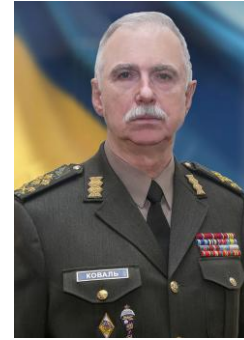
Запорошую всіх учасників наукового форуму до плідного та конструктивного діалогу. Впевнений, що наша спільна праця сприятиме розвитку наукових підходів, нових напрямів досліджень в сфері фізичної культури і спорту сектору безпеки та оборони України.

Зичу вам, шановні колеги й друзі, плідної роботи, нових творчих і наукових здобутків, наснаги та віри в Перемогу. Нехай спільна праця зміцнює нашу державу, а впевненість у майбутньому надає сили долати всі виклики та загрози, що стоять перед нами.

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

Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ



Dear participants

**IX International Scientific and Practical Conference
“Modern trends and prospects for the development of physical training
and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies,
rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine”!**

I am sincerely glad to welcome you to the opening of our scientific and practical conference, which has had the status of an international one for the ninth consecutive year. This is convincing evidence that Ukraine receives and continues to feel strong support from foreign partners in implementing modern standards in the field of defense and security.

The conference is designed to promote the further development of our scientific achievements, which will ultimately allow us to increase the level of physical fitness of military personnel, strengthen their sports potential, and, most importantly, strengthen the defense capability of the state.

Today, dynamic changes in the field of national security and defense demonstrate how important it is to unite the efforts of scientists, practitioners, and representatives of law enforcement agencies. It is here that we have the opportunity to discuss current trends in the development of physical training and sports, physical culture and sports rehabilitation, share thoughts and professional considerations, identify a range of problems and outline ways to effectively solve them.

I invite all participants of the scientific forum to a fruitful and constructive dialogue. I am confident that our joint work will contribute to the development of scientific approaches and new areas of research in the field of physical culture and sports in the security and defense sector of Ukraine.

I wish you, dear colleagues and friends, fruitful work, new creative and scientific achievements, inspiration and faith in Victory. May joint work strengthen our state, and confidence in the future give us the strength to overcome all the challenges and threats facing us.

We honor the heroes who fell for Ukraine! May their memory be bright...

**Head of the National Defense University of Ukraine
colonel general**

Mykhailo KOVAL

РУСТЕМУ АХМЕТОВУ – українському вченому-педагогу, спортсмену

А ти стрибав, як білочка в лісу,
Хоча не виділявся високим зростом...
Перетинав “спортивну полосу”
Був – першим, і ніколи – шостим!
А за наставника потужний Донський був,
Цей тренер мудрий, тренер, що від Бога!
Ти Майстра спорту у сімнадцять літ здобув,
І вийшов на омріяну дорогу!
Та так тобі хотілось підрости,
Та так тобі хотілось нових злетів,
Що до генетики ти “в гості зачастив”,
Як правовірний ходить до мечеті!
Ти “пеленав” себе резиновим бинтом,
Ти плавав, бігав, “виснув” на розтяжці...
Грав у футбол, в “лапту” і бадмінтон,
Ой, не жилось Рустамові, як в казці...
І диво сталося! Все ти переміг,
Від поту, праці, навіть мокрі гетри...
Зате яка тепер спортивність ніг,
Підріс на двадцять три жаданих сантиметри!
Вже відтепер шість раз ти – Чемпіон!
Вже відтепер в Європі перемоги!
Вже ігри Олімпійські ставиш ти на “кон”,
Вершин ти прагнеш сам, допомагають Боги!
У кожній справі – розум, воля, рух,
У кожній справі, як без інтересу?!
І у Житомирі, запал твій не потух,
Тепер уже відомий ти – професор!
Готуєш зміну, гідну, молоду,
А серед неї хлопці не ледачі!
Прискорять хай України ходу,
Тобі і їм – здоров’я, і – удачі!

Григорій Васянович, доктор педагогічних наук, професор

Рустам Ахметов – відомий український легкоатлет із стрибків у висоту, майстер спорту, багаторазовий чемпіон України і СРСР, учасник XX Олімпійських ігор. Заслужений працівник фізичної культури і спорту України. Вчений у царині біомеханіки, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка. Автор знаменитої методики

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБИТУРІЄНТІВ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ	
Пронтенко В. В., Грибан С. П., Щербина І. А. СПЕЦІАЛЬНА СМУГА ПЕРЕШКОД ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	190
Сидорченко К. М., Овчарук І. С., Ворона В. В. СПРЯМОВАНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА 2-Й ЛІНІЇ БОЙОВОГО ЗІТКНЕННЯ	193
Старчук О. О. БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВОЇНА ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА	195
Трачук С. В., Косінов Д. О. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ	199
Турчинов А. В. ВПЛИВ “ПЕРЕНЕСЕННЯ” НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ “КРОСФІТ” ..	201
Тьорло О. І., Тимошук Х. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	205
Усачов Д. В., Жогло В. М., Куртьосов Є. О., Архипенко В. О. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ ДСНС УКРАЇНИ	209
Федак С. С., Івакін Т. А., Ключник В. В. ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ	212
Федак С. С., Петрук А. П., Данилюк М. М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАВЧАННЯ	213
Червоношапка М. О. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ У ЗВО МВС УКРАЇНИ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	216
Юр’єв С. О., Федак С. С., Маринич А. С. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК	217
Ярещенко О. А., Хацаюк О. В. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	220
Бабічев А. В. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ КОНТРАКТНОЇ ФОРМИ	223
Біляцький О. С. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	226
Биков Р. Г., Суркова Л. В. ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДХОДІВ ТА ЗМІСТУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У КОНТЕКСТІ ЗБРОЙНОГО ПРОТИСТОЯННЯ	228

Усачов Д. В.
доктор філософії
Жогло В. М., Куртьосов Є. О.
Архипенко В. О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ ДСНС УКРАЇНИ

Підготовка спортсмена до змагань в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) є одним із найвідповідальніших етапів тренувального процесу. Саме від правильно спланованого підведення до старту залежить реалізація тренувального потенціалу, досягнення максимального результату та зниження ризику травм. В спорті великих досягнень великою проблемою є те, що, навіть, висококваліфіковані спортсмени часто не демонструють свого найкращого результату на головних стартах через неправильне поєднання навантаження, відновлення та психологічної підготовки. У різних видах спорту – від легкої атлетики до гирьового спорту та кросфіту – закономірності підведення відрізняються, проте принципи залишаються єдиними: поступове зниження обсягів тренувань при збереженні інтенсивності, контроль стану організму, відновлювальні заходи та психічна готовність до старту.

Підведення спортсмена до змагань – це заключний етап тренувального процесу, спрямований на мобілізацію функціональних можливостей організму, стабілізацію техніко-тактичних навичок і забезпечення пікової спортивної форми саме до дня виступу [1]. Оптимальний період підведення триває від 14 до 28 днів, залежно від виду спорту, підготовленості спортсмена та структури тренувального циклу. У більшості випадків застосовується схема “14 днів інтенсивної роботи + 14 днів відновлення”, що дає змогу організму повністю адаптуватися та досягти пікової форми.

Основні труднощі, з якими стикаються тренери під час підведення спортсменів до змагань, полягають у неправильному співвідношенні між навантаженням і відновленням, індивідуальних особливостях реакції на навантаження, психічній готовності та травматизмі. Часто спортсмени відомчих видів спорту перевтомлюються перед стартом через службові обов’язки, нестачу сну чи надмірне прагнення “дотягнути” форму, що призводить до зниження швидкісно-силових показників і підвищення ризику травм. Один спортсмен може досягати піку через 10 днів після зниження навантаження, інший – через 20, тому без ведення щоденників стану, контролю частоти

серцевих скорочень, маси тіла, якості сну та самопочуття неможливо точно визначити оптимальний момент підведення. Окремо варто виділити психологічний аспект – перевантаження тренуваннями часто поєднується з емоційним виснаженням, що негативно впливає на реалізацію фізичних можливостей. Особливо актуальною є проблема травматизму у видах спорту, де переважають вправи на силу та витривалість – гирьовий спорт, кросфіт, легка атлетика. Найчастіше виникають перевантажувальні мікротравми сухожиль, м'язів, зв'язок і суглобів, які накопичуються під час інтенсивної підготовки.

У гирьовому спорті основним завданням є виведення спортсмена на пікову силову витривалість без перевтоми. На прикладі групи з п'яти спортсменів рівня кандидата у майстри спорту, які готуються до виконання нормативу майстра спорту України, було встановлено, що оптимальний період підведення становить 28 днів. Перші 14 днів тренування проводяться 2–3 рази на тиждень у режимі змагальної моделі при навантаженні 70–90 % від максимального, з акцентом на активне відновлення та психічну адаптацію та введення відновлювальних процедур – сауни, контрастного душу, масажу. Наступні 14 днів тренування відводяться для зниження обсягу на 30–40 %, роботи над технікою, контролю серцевого. У результаті у 4-х спортсменів із 5-ти спостерігалось покращення результатів на 3–5 % (табл. 1), тоді як один спортсмен підійшов до піку форми із запізненням через недооцінку відновлення та порушення режиму сну (рис. 1).

Таблиця 1

Зміна спортивних показників до та після підведення

Спортсмен	Початковий результат (ривок гирі 32 кг)	Після підведення	Приріст (%)	Примітки
№1	95	98	+3.4	Оптимальне відновлення
№2	90	94	+4.6	Висока стабільність
№3	103	108	+4.7	Успішне підведення
№4	114	119	+4.4	Контроль сну та харчування
№5	98	96	–1.8	Недостатнє відновлення, порушення режиму

У кросфіті підведення має свої особливості, адже поєднує елементи силової та функціональної витривалості. У цей період обсяг тренувань зменшують на 40–50 %, залишаючи короткі високоінтенсивні сесії тривалістю до 20 хвилин. Велике значення має контроль м'язової болючості, використання роликового масажу, контрастних ванн і повноцінного сну не менше 8-ми годин на добу [2].

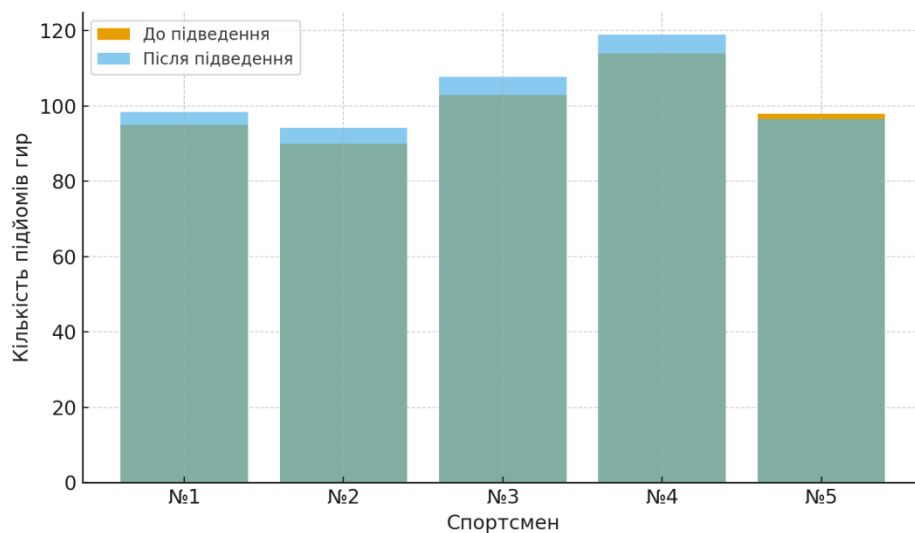


Рис. 1. Зміни у результатах спортсменів у гирьовому спорті після періоду підведення

Для видів спорту з переважанням силової витривалості головним є правильне співвідношення навантаження та відновлення [3]. Найкращих результатів досягають ті спортсмени, які систематично ведуть щоденники тренувань із фіксацією самопочуття, частоти серцевих скорочень, маси тіла, якості сну, настрою, апетиту та швидкості відновлення.

Щоб уникнути травматизму під час підведення, тренеру необхідно контролювати обсяг та інтенсивність тренувань, забезпечувати повноцінну розминку і заминку, впроваджувати регулярне тестування гнучкості, сили й м'язового балансу, використовувати засоби активного відновлення – плавання, розтяжку, легкий біг, масаж, а також забезпечувати спортсменам достатній сон і раціональне харчування. Особливу увагу слід приділяти білковому обміну та відновленню запасів глікогену, адже саме ці чинники визначають працездатність у період інтенсивної роботи.

Ведення щоденників самоконтролю є одним із найдієвіших інструментів у системі підготовки спортсмена [4]. Записи дають змогу вчасно виявити перевтому, аналізувати динаміку підготовки, коригувати навантаження та підвищити відповідальність спортсмена за власний стан. Практика роботи з п'ятьма спортсменами гирьового спорту показала, що систематичне ведення щоденника з оцінюванням самопочуття, сну, апетиту, частоти серцевих скорочень у спокої дає змогу знизити кількість мікротравм на 40 %, а рівень суб'єктивної готовності до старту зріс на 15–20 %. Це підтверджує необхідність постійного контролю стану спортсмена не лише за фізичними показниками, а й самоспостереженням.

Таким чином, успішне підведення спортсменів до змагань в системі ДСНС України – це індивідуальний процес, який ґрунтується на поєднанні оптимального навантаження, відновлення та психічної готовності. Для видів

спорту, де домінує витривалість чи силова витривалість, оптимальним є 28-денний цикл підведення, який складається з двох етапів: 14 днів активної роботи та 14 днів відновлення. Профілактика травм має ґрунтуватися на постійному моніторингу функціонального стану спортсмена, дотриманні режиму сну, харчування та застосуванні засобів активного відновлення.

Література

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015.
2. Бондаренко В.А. Основи спортивного тренування. Харків, 2020.
3. Дані тренувальних спостережень за спортсменами гирьового спорту (КМС, 2024 – 2025 рр.).
4. Козловський А. М. Контроль та самоконтроль у тренувальному процесі спортсменів. Львів: ЛДУФК, 2018.

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Івакін Т. А., Ключник В. В.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”*

ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ

З початком бойових дій на Сході країни та особливо з початком повномасштабного вторгнення російської федерації в системі навчання у ВВНЗ відбулися зміни, зокрема за ОПП курсанти четвертого курсу проходять навчання в польових умовах. Під час навчання в польових умовах у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводяться з використанням бойової техніки, проводяться бойові стрільби зі стрілецької зброї, бойових машин, перенесення, завантаження, заряджання боєкомплектів тощо. У зв'язку із зазначеними вище значними навантаженнями, чинна програма з фізичної підготовки не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійної діяльності у польових умовах.

Метою дослідження є з'ясування динаміки фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів 4-го курсу навчання в польових умовах.

Дослідження проводилось на базі полігону Міжнародного центру миротворчості та безпеки (с. Старичі). Нами проаналізовано показники виконання вправ курсантів-танкістів четвертого курсу навчання (n=106).

Тестування проводилось за контрольними вправами згідно Інструкції з фізичної підготовки у системі МО України, а саме: біг на 100 м, підтягування на