

## **ПІДСЕКЦІЯ № 1.4 « ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ»**

**УДК 796.011.3:614.8**

**Алексєєв О.Р.**, курсант, Національний університет цивільного захисту України (м.Черкаси), рядовий служби цивільного захисту;

**Щотка Є.О.**, курсантка, Національний університет цивільного захисту України (м.Черкаси), рядова служби цивільного захисту;

**Щіпець С.Д.**, доцент, кафедра пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил, Національний університет цивільного захисту України (м. Черкаси);

**Калашник Н.Я.**, старший викладач, кафедра пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил, Національний університету цивільного захисту України. (м. Черкаси)

### **АНАЛІЗ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ДАНИХ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ В ГРУПАХ ФАЄРФАЙТИНГУ**

Метою дослідження було вивчення функціональних зрушень у спортсменів під час виконання тренувальних вправ з фаєрфайтингу, зокрема оцінка реакцій серцево-судинної та дихальної систем на фізичне навантаження. Особлива увага приділялася вимірюванню частоти серцевих скорочень (ЧСС) та споживання кисню ( $VO_2$ ) для визначення рівня адаптації організму до специфічного фізичного стресу. Об'єктом нашого дослідження були спортсмени, які займаються фаєрфайтингом - комплексним видом фізичної підготовки, що включає елементи пожежно-рятувальної діяльності. Методологія дослідження передбачала: - безперервне вимірювання ЧСС у процесі виконання тренувальних вправ різної інтенсивності; - визначення споживання кисню ( $VO_2$ ) за допомогою портативного газоаналізатора; - систематизацію та порівняння отриманих даних для оцінки функціональної реакції організму; - аналіз адаптаційних змін у серцево-судинній та дихальній системах у процесі тренувального навантаження.

Результати дослідження. Серцево-судинна система: під час виконання комплексних вправ ЧСС спортсменів зростала у середньому на 40–60% від базових показників, досягаючи 85–90% від прогнозованого максимуму на пікових етапах тренування. Відзначено швидке зниження ЧСС у періоді відновлення, що свідчить про високий рівень функціональної витривалості та ефективність компенсаторних механізмів серцево-судинної системи. Дихальна система: споживання кисню ( $VO_2$ ) під час навантаження збільшувалася пропорційно інтенсивності вправ,

демонструючи активізацію аеробних та анаеробних енергетичних процесів. Частота дихання та вентиляція легень підвищувалися у відповідь на фізіологічний стрес, забезпечуючи адекватний газообмін і підтримку метаболічної стабільності. Виявлені функціональні зрушення: спостерігалось стійке підвищення показників ЧСС та  $VO_2$ , що відображає активацію адаптаційних механізмів у відповідь на повторювані тренувальні навантаження. Аналіз отриманих даних свідчить про формування високого рівня кардіореспіраторної витривалості та загальної фізичної підготовленості спортсменів. Виявлені функціональні зміни підтверджують ефективність програми тренувань з фаєрфайтингу для розвитку витривалості, швидкісно-силових показників та здатності організму до відновлення після інтенсивного навантаження.

Висновки. Тренування з фаєрфайтингу обумовлюють помірні, проте стійкі функціональні зрушення у серцево-судинній та дихальній системах спортсменів. Підвищення ЧСС і  $VO_2$  демонструє активізацію адаптаційних механізмів організму та ефективність тренувальної програми у формуванні кардіореспіраторної витривалості. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації тренувальних режимів, контролю фізіологічного стану спортсменів та розробки спеціалізованих програм підготовки у межах професійної діяльності рятувальників.

**УДК: 355.233.2:796.8:343.3**

**Беззубка Б.О.**, командир відділення навчальної групи, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (м.Хмельницький), молодший сержант;

**Степанов С.П.**, кандидат педагогічних наук, заступник начальника кафедри, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький), полковник

## **ЗАСТОСУВАННЯ РУКОПАШНОГО БОЮ ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Застосування рукопашного бою під час реалізації заходів фізичного впливу в умовах бойових дій є важливим елементом службово-бойової діяльності військовослужбовців сил безпеки і оборони. Сучасні збройні конфлікти характеризуються високою інтенсивністю, динамічністю та поєднанням класичних бойових дій із правоохоронними та стабілізаційними завданнями. У таких умовах рукопашний бій залишається ефективним засобом впливу на противника на коротких дистанціях, коли застосування вогнепальної зброї є неможливим, недоцільним або небезпечним для власних сил і цивільного населення.

Умови бойових дій суттєво ускладнюють застосування заходів фізичного впливу. Раптовість зіткнень, обмежений простір у будівлях або фортифікаційних