



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»



Збірник тез доповідей  
VII Міжнародної науково-практичної конференції  
24 листопада 2023 року

КИЇВ – 2023



**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 VII Міжнародної науково-практичної конференції

**Видання університету  
2023**

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 VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. 492 с.

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, а також на важливих нині питаннях фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ISBN 978-617-7187-92-8

© Національний університет оборони України;  
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2023



**Шановні учасники**

**VII 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”!**

Від керівництва Національного університету оборони України та себе особисто щиро вітаю з початком роботи Міжнародної науково-практичної конференції.

Сьогоднішня конференція набуває особливого значення, адже стосується надзвичайно важливого питання обороноздатності для всієї України, у контексті реформування військової освіти, входження її у загальноєвропейський та світовий простір постає вимога формування нової особистості – особистості воїна захисника: духовно та фізично розвиненої. Військова наука і освіта мають бути і національними, і одночасно відповідати світовим стандартам, що сприятиме формуванню інтелектуально та фізично розвиненої, національно свідомої, духовно багаті особистості військовослужбовця.

Глибоко переконаний, що фахові доповіді, повідомлення і дискусії, нові ідеї, думки та концепції доповідачів та учасників конференції сприятимуть узагальненню наукових підходів й розробці рекомендацій щодо подальшого вдосконалення фізичної підготовки і спорту.

Бажаю всім учасникам науково-практичної конференції плідної та творчої праці. Впевнений, що цікаві та інформативні матеріали й доповіді заохочуватимуть до жвавого наукового обговорення та поглиблення досліджень у цій сфері, а результати нашої спільної праці стануть вагомим внеском у розв’язання актуальних проблем інноваційного розвитку фізичної підготовки і спорту.

*Шануємо героїв, полеглих за Україну! Світла пам’ять...*

**Начальник Національного університету оборони України**

**генерал-полковник**

**Михайло КОВАЛЬ**



**Dear participants  
of VII 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’!**

From the leadership of the National Defense University of Ukraine and myself, I sincerely congratulate you on the start of the International Scientific and Practical Conference.

Today's conference takes on special significance, because it concerns the extremely important issue of defense capability for all of Ukraine, in the context of reforming military education, its entry into the pan-European and world space, there is a demand for the formation of a new personality - the personality of a warrior defender: spiritually and physically developed. Military science and education must be both national and at the same time meet world standards, which will contribute to the formation of an intellectually and physically developed, nationally conscious, spiritually rich personality of a serviceman.

I am deeply convinced that expert reports, messages and discussions, new ideas, views and concepts of speakers and conference participants will contribute to the generalization of scientific approaches and the development of recommendations for further improvement of physical training and sports.

I wish all the participants of the scientific and practical conference fruitful and creative work. I am sure that interesting and informative materials and reports will encourage lively scientific discussion and deepening of research in this area, and the results of our joint work will be a significant contribution to solving the current problems of innovative development of physical training and sports.

***We honor the heroes who died for Ukraine! RIP...***

**Chief of the National Defence University of Ukraine**

**Colonel general**

**Mykhailo KOVAL**

Вітальне слово учасникам  
7-ї Міжнародної науково-практичної  
конференції від  
Юрія ФІНОГЕНОВА – начальника  
Управління фізичної культури і  
спорту  
Міністерства оборони України



Шановні учасники семінару!

Від імені керівного складу Міністерства оборони України, себе особисто, вітаю Вас з відкриттям та початком роботи Конференції.

Наша щорічна Конференція проводиться в умовах дії правового режиму воєнного стану з метою розширення наукових досліджень та впровадження наукових здобутків у практику фізичної підготовки військ. Сучасні наукові дослідження спрямовані на підвищення фізичної готовності військовослужбовців, отримання високих досягнень в олімпійських та неолімпійських, у тому числі, військово-прикладних та масових видах спорту, покращення результатів спортивно-масової роботи серед особового складу, запровадження сучасних форм та підходів щодо проведення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, а також сприяють підвищенню обороноздатності держави в цілому.

Вважаю за потрібне дати коротку характеристику деяких основних напрямів науково-практичної діяльності фахівців сфери фізичної підготовки, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Серед актуальних проблем за напрямками діяльності, які, на мій погляд, потребують вирішення, потрібно виділити наступні:

По-перше, підвищення ефективності підготовки військовослужбовців військових частин видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України, Державної спеціальної служби транспорту.

По-друге, підняття престижу та поліпшення якості навчання в системі військової освіти ВВНЗ (ВНП ЗВО, ВФПВО).

По-третє, удосконалення системи контролю фізичної підготовки військовослужбовців військових частин видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України, Державної спеціальної служби транспорту, а також ВВНЗ (ВНП ЗВО, ВФПВО).

Першу проблему доцільно вирішувати за такою орієнтовною тематикою досліджень:

удосконалення змісту військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах;

вивчення ефективності впливу військово-прикладного спорту Міжнародної ради військового спорту (далі – СІЗМ) на фізичний стан військовослужбовця.

Другу проблематику передбачається вирішувати за такою тематикою:

оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців на період дії правового режиму воєнного стану;

удосконалення змісту військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО) в сучасних умовах;

теоретико-методологічні основи навчально-виховного та тренувального процесу у ВВНЗ (ВНП ЗВО, ЗФПВО) із застосуванням військово-прикладних вправ та видів спорту СІЗМ.

Раціональною тематикою щодо вирішення третьої проблеми буде така:

удосконалення системи перевірки і оцінки фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах.

Вважається, що за визначеною тематикою доцільно організувати та проводити науково-дослідні роботи, інші наукові заходи: семінари, круглі столи тощо.

Одним із таких заходів, на мій погляд, є підготовка та проведення третього семінару серед фахівців сфери фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців на іноземній мові.

Серед інших наукових завдань – вирішення заходів, як окреслені у Програмі розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441. Вони охоплюють основні напрями сфери: фізичну підготовку, спортивну діяльність та фізкультурно-спортивну реабілітацію військовослужбовців.

Передбачається, що результати наукових досліджень будуть покладені в основу нових (вдосконалення наявних) керівних документів з фізичної підготовки, спортивної діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у системі Міністерства оборони України зразка 2028-30 рр.

Шановні учасники 7-ї Міжнародної науково-практичної конференції! Я вдячний, що в період правового режиму воєнного стану спеціалісти знайшли час і можливість взяти участь у цьому важливому науковому заході.

Бажаю Вам нових творчих наукових звершень і досягнень, наближення перемоги, терпіння, витримки, психологічної та фізичної стійкості.

<b>Романчук С. В., Матвейко О. М.</b> Аналіз фізичної підготовленості абітурієнтів та пропозиції щодо внесення змін до Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України .....	<b>260</b>
<b>Романчук С. В., Романчук В. М., Ольховий О. М.</b> Особливості фізичної підготовки у військово-професійній діяльності військовослужбовців .....	<b>262</b>
<b>Свистун В. І., Харковець В. В.</b> Вплив засобів фізичної підготовки і спорту на формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів .....	<b>266</b>
<b>Терентьєва Н. О., Бутенко А. Є.</b> Розвиток витривалості майбутніх зв'язківців в системі спеціальної фізичної підготовки .....	<b>272</b>
<b>Архипенко В. О., Засулько С. С., Пасинчук К. М.</b> Особливості фізичної підготовки в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій .....	<b>276</b>
<b>Афонін В. М., Петрук А. П., Бобко Б. Ю.</b> Характеристика фізичної підготовленості курсантів інженерного профілю	<b>279</b>
<b>Ворона В. В., Сидорченко К. М.</b> Професійна діяльність військово-морських фахівців: окремі аспекти .....	<b>281</b>
<b>Зубченко Л. В., Голик В. А., Соломаха А. О.</b> Фізична підготовка курсантів як необхідна складова майбутньої професійної діяльності .....	<b>285</b>
<b>Іващенко О. О.</b> Підтримання і зберігання фізичної підготовленості у здобувачів освіти під час воєнного стану в Україні .....	<b>288</b>
<b>Кононович В. Г.</b> Проблеми вдосконалення фізичної підготовки співробітників ДСНС .....	<b>291</b>
<b>Овчарук І. С., Сидорченко К. М.</b> Важливість формування у майбутніх офіцерів навичок проведення самостійної роботи з фізичної підготовки .....	<b>293</b>
<b>Петрачков О. В., Суспо В. В., Курпенко Є. В.</b> Аналіз фізичної підготовленості офіцерів Збройних Сил України під час повномасштабних бойових дій .....	<b>295</b>
<b>Петрачков О. В., Чепурний В. А., Коновалов Д. О.</b> Форми та засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням бойового досвіду .....	<b>299</b>
<b>Петрушин Д. В.</b> Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану .....	<b>303</b>
<b>Погребняк Д. В., Ковальчук О. О.</b> Теоретичні аспекти організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України .....	<b>305</b>
<b>Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Грибан С. П., Підопригора М. В.</b>	<b>308</b>



*Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 6(137), С. 82–85.*

3. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 с.

4. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Гогіна Т. І., Коновалов В. В. Організаційно-методичні основи побудови процесу фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів : навч. посіб. для організаторів занять з фізичного виховання. Харків : ХНПУ, 2012. 201 с.

5. Шопіна М. О., Яқунін Я. Ю. Навчання в умовах військового стану. Multidisciplinary academic research, innovation and results : *Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference*, Prague, 5–8 квіт. 2022 р. С. 511– 513. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.13> (дата звернення: 12.10.2022)

**Кононович В. Г.**

*кандидат наук державного управління  
Національний університет цивільного захисту України*

## **ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Фізична підготовка особового складу ДСНС України є обов'язковою частиною його професійної підготовки, спрямована на набуття умінь та навичок, фізичних та психічних якостей, що сприяють успішному виконанню особовим складом своїх службових обов'язків, збереженню високої працездатності. Повсякденна діяльність та бойова робота особового складу пожежно-рятувальних підрозділів проявляється у надзвичайних ситуаціях та є однією із специфічних форм людської діяльності. Надзвичайні ситуації – це ситуації, які ставлять перед рятувником складні завдання, що вимагають прийняття нестандартних рішень в умовах емоційної напруги та високих фізичних навантажень.

Професія пожежного характеризується постійною нервово-психічною напругою очікування виклику, екстремальними умовами бойових дій (небезпекою вогню, вибуху, обвалення тощо), безперервними фізичними навантаженнями, високим темпом роботи, негативними емоціями.

Досвід бойового застосування пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України свідчить про те, що успішне виконання завдань з ліквідації пожежі значною мірою визначається оперативною та злагодженою роботою пожежних розрахунків та багато в чому залежить від особистісних якостей, професійної, фізичної та психологічної підготовленості працівників ДСНС України.

Саме тому професійно-важливими якостями даної професії є: дисциплінованість, організованість, відповідальність, пунктуальність, рішучість, сміливість, здатність організувати свою діяльність в умовах великого потоку інформації та різноманітності поставлених завдань,

стресостійкість, переносимість статичних фізичних навантажень, збереження працездатності при недостатності підготовленість до впливу несприятливих чинників професійної діяльності, витривалість до емоційних навантажень, уміння працювати у команді.

Для підтримки постійної готовності особового складу пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України до виконання дій щодо гасіння пожежі кожен зміну проводиться бойова підготовка варти. До бойової підготовки входять теоретичні заняття, спрямовані на формування необхідних знань, та практичні заняття, призначені для відпрацювання прийомів роботи з пожежно-технічним озброєнням, а також заняття з фізичної підготовки, спрямовані на вдосконалення таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, сила, спритність, гнучкість.

Система фізичної підготовки особового складу пожежно-рятувальних підрозділів визначена у наказі МВС України від 12.06.2023 № 480 «Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового та начальницького складу служби цивільної захисту». Відповідно до цього наказу, фізична підготовка особового складу ДСНС України є обов'язковою частиною його професійної підготовки, спрямована на набуття умінь і навичок, фізичних та психічних якостей, що сприяють успішному виконанню особовим складом своїх службових обов'язків, збереженню високої працездатності, та включає загальнофізичні вправи (на швидкість, силу, спритність та витривалість) та службово-прикладну вправу (подолання смуги перешкод).

Зміст фізичної підготовки складають фізичні вправи, теоретичні знання, методичні вміння та навички.

Фізична підготовка організується та проводиться у таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізичне тренування у процесі службової діяльності, спортивно-масові заходи, самостійні заняття.

Проаналізувавши особливості фізичної підготовки співробітників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України та спортсменів, які займаються пожежно-прикладним спортом, ми виявили, що фізична підготовка співробітників складається зі звичайної розминки та відпрацювання фізичних вправ, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей.

Спортсмени ж у своїй підготовці використовують комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей у сукупності, наприклад, швидкісно-силових якостей та витривалості. Якщо порівняти виконання таких вправ, як підйом штурмовими сходами на 4-й поверх і подолання 100-метрової смуги з перешкодами, то результати спортсменів значно кращі, ніж у пожежників.

Таким чином, удосконалення фізичної підготовки співробітників пожежно-рятувальних підрозділів є актуальним та можливим шляхом

впровадження у процес підготовки методик, що застосовуються спортсменами пожежно-прикладного спорту. Удосконалення даних методик має значно підвищити фізичні якості працівників ДСНС України, що дуже важливо у бойовій роботі пожежно-рятувальних підрозділів.

#### **Література**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту : наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. URL:<https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>.

2. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки в МНС України : наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. URL:[http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/943/nastonova\\_10.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf).

*Овчарук І. С.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Сидорченко К. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Інститут Військово-морських Сил Національного університету «ОМА»*

### **ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАВИЧОК ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Результати аналізу бойових дій переконливо доводять, що зміна поглядів на характер, форми та методи ведення збройної боротьби не знизили вимог до рівня фізичної підготовленості офіцерів видів і родів ЗС України, а фізична підготовка (далі – ФП) залишається важливим засобом забезпечення бойової готовності підрозділів. Крім того, ФП залишається вагомим чинником психологічної готовності до дій в екстремальних обставинах, а методичні навички, щодо організації самостійної роботи, що закладені в загальній системі навчання і виховання майбутніх офіцерів впливають на зміцнення здоров'я, підтримання високої працездатності і удосконалення спортивної майстерності.

Керівними документами визначено, що основною формою професійної підготовки (у тому числі ФП) офіцерів є самостійна робота (далі – СР), а методом її проведення – індивідуальне фізичне тренування. СР з фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ подано як керований викладачем вид самостійної діяльності суб'єктів навчання, що організується та проводиться на основі врахування їхніх особистих інтересів, схильностей та потреб з метою формування у них належного рівня фізичного стану для успішного виконання професійних завдань. Фізичне самовдосконалення майбутніх офіцерів розглядається при цьому, як усвідомлений, цілеспрямований, систематизований процес формування та розвитку індивідом фізичних здібностей, що здійснюється шляхом СР.

Основи вмінь і навичок організувати курсантом індивідуальне фізичне