

РОЛЬ СПОРТУ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ

*Михайло ВАСИЛЕНКО, факультету пожежної безпеки, ПБ -23-411
НК – Людмила ГОНТАРЕНКО, кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України*

Актуальність. Фізична активність та спорт стали невід'ємною частиною життя працівників цих структур і відіграють ключову роль в їхній фізичній підготовці, ментальному здоров'ї та готовності до виконання службових завдань.

Підвищення фізичної придатності: Однією з основних ролей спорту в силових структурах є підвищення фізичної придатності працівників. Вони повинні бути в гарній фізичній формі, оскільки їхні обов'язки часто включають фізичну активність, таку як марш-кидки, підйом важких навантажень, а також можливість швидко реагувати в екстрених ситуаціях.

Розвиток дисципліни: Участь у спортивних змаганнях та тренування допомагає формувати дисципліну серед працівників силових структур. Вони навчаються дотримуватися графіків тренувань, виконувати вправи та виконувати інструкції тренера, що є важливим у службових обов'язках.

Вільна воля та відвага: Спорт також сприяє розвитку волі до перемоги та відваги. Участь у змаганнях вимагає волі до боротьби, а це важливо в службі, де працівники можуть стикатися з різними стресовими ситуаціями та викликами.

Зниження стресу: Спорт може служити як засобом релаксації та відведення стресу для працівників силових структур. Він допомагає знижувати напругу та відволікатися від службових питань, що сприяє збереженню психічного здоров'я.

Командний дух: Спортивні змагання формують командний дух та довіру між колегами. Це важливо в силових структурах, де командна робота та спільний відгук на виклики можуть врятувати життя.

Підвищення загального рівня фізичної активності: Участь у спортивних заходах підтримує здоровий спосіб життя серед працівників силових структур і сприяє зниженню ризику розвитку хвороб та травм.

Спорт у силових структурах може включати в себе такі види, як:

Військово-спортивні змагання: Змагання, які об'єднують елементи стрільби, бігу, плавання та інших військових навичок.

Бойові мистецтва: Тренування у бойових мистецтвах для розвитку фізичних і технічних навичок.

Важка атлетика: Тренування з підйому важких вантажів, що може бути корисним для фізичної сили та витривалості.

Тактичні ігри: Включають в себе командні ігри, що розвивають стратегічне мислення та співпрацю.

Ці види спорту сприяють фізичному здоров'ю та готовності осіб, які працюють у силових структурах.

З метою дослідження розвитку спортсмена у силових видах спорту виконано обґрунтування теоретико-методичної основи побудови тренувального процесу спортсменів, визначення і корегування навантаження з урахуванням генетичних особливостей. Опираючись на узагальнення теоретичного аналізу науково-методичного забезпечення дії щодо побудови тренувального процесу встановлені існуючі підходи до побудови тренувального процесу спортсменів силових видів спорту, порівняні переваги способів систематизації і оцінки параметрів тренувального навантаження, визначені інноваційні підходи до оцінки параметрів тренувального навантаження спортсменів, розроблений модельний підхід побудови тренувального процесу в силових видах спорту з урахуванням генетичних особливостей спортсмена. Використовуючи положення динамічності фізичних змін,

еластичність переходів спортсмена з одного фізичного стану в інший за структурою розвинення людського організму на умовах використання силової складової, існування двох типів спортсменів, які піддаються швидкому чи повільному тренуванню фізичних властивостей, пропонується модельний підхід до побудови тренувального процесу з урахуванням генетичних особливостей тренуваності спортсмена. Таке дозволяє удосконалювати макроструктуру тренувального процесу спортсменів зайнятих у силових видах спорту. Окрім того, генотипні особливості, що дозволяють виявити механізми руху, намічати і висловлювати думку про можливу швидкість навчання спортсменів за схемами їх швидкої чи повільної тренуваності мають на даному етапі розвинення спортивної науки теоретико-конструктивне призначення. Ключові слова: навантаження, сила, спорт, тренування, побудова, програма, штанга, тренувальний процес.

За існування двох типів спортсменів – швидко- і повільнотренуємих запропонувати модельний підхід до побудови тренувального процесу в досліджуваних видах спорту з урахуванням генетичних особливостей тренуваності спортсмена. Найбільшу значимість для моделі представляють генотипні особливості, що дозволяють виявити механізми руху, намічати і висловлювати думку про можливу швидкість навчання спортсменів за схемами їх швидкої чи повільної тренуваності. Такі особливості досліджені на експериментальних здобутках висококваліфікованих спортсменів у силових видах вперше.

Висновки. За умови використання сучасних концептуально-теоретичних позицій і з урахуванням генетичних даних, у роботі були проведені аналіз, вивчення і систематизація існуючих підходів до побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в силових видах спорту. З урахуванням бурхливого зростання сучасних інформаційних технологій з'явилася можливість використовувати в тренувальному процесі більш інформативні показники, проводити автоматизований облік параметрів тренувального процесу, а також брати до уваги індивідуальні генетичні особливості спортсменів, що систематизовані у формі бази даних.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Силові види спорту : конспект лекцій. Укладач Р. М. Стасюк. - Суми : Сумський державний університет, 2023. 67с.
2. Бараннік М. В. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. Зб. наук. праць ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. – Луганськ : ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2012. С. 62 – 67.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Ірина ВЛАСЕНКО, відділення заочного навчання, 1 група
НК – Аліна КРИШТАЛЬ, кандидат педагогічних наук, доцент
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України*

У зв'язку з початком воєнних дій на території України збільшилася кількість внутрішньо переміщених осіб. Майже всі внутрішньо переміщені особи переживають відчуття втрати. Люди вимушені покинути свої домівки, роботу, сталий спосіб життя, це призводить до втрати внутрішньо переміщеними особами відчуття стабільності, вони не бачать для себе ніяких перспектив, що унеможливорює формування планів на майбутнє та призводить до психічних розладів здоров'я. Зазначене підтверджує необхідність пошуку актуальних підходів до надання психологічної допомоги