

## **СЕКЦІЯ «МЕДИЦИНА, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я»**

**Жогло Володимир Миколайович**, старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

**Калашник Наталія Яківна**, старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

**Куртьосов Євген Олександрович**, викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

**Позднякова Марія Михайлівна**, викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС**

Фізична підготовка майбутніх рятувальників є ключовим чинником підвищення професійної та психофізіологічної готовності у воєнний час. Сучасні умови, що характеризуються високим рівнем невизначеності, надзвичайними ситуаціями та дією воєнних загроз, формують підвищені вимоги до фізичних і психологічних ресурсів здобувачів професійної підготовки. Майбутні фахівці повинні не лише опанувати теоретичні знання та професійні навички, а й демонструвати здатність ефективно функціонувати у стресових та екстремальних ситуаціях, що визначає фізичну підготовку як стратегічно важливий компонент освітнього процесу. Регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку витривалості, сили,

швидкості реакцій, координації та загальної працездатності організму, стимулюють вироблення ендорфінів, що знижує рівень тривожності та психоемоційного напруження, формуючи основу психологічної стійкості майбутніх фахівців [1, с. 294]. Водночас фізична активність сприяє формуванню адаптаційних механізмів організму до фізичних і психоемоційних навантажень, що особливо важливо в умовах дії стресових факторів воєнного часу, коли здатність підтримувати стабільну працездатність безпосередньо визначає безпеку та ефективність виконання професійних завдань. Психофізіологічна готовність майбутніх фахівців цивільного захисту визначається як інтегральна характеристика, що об'єднує фізичні, когнітивні та емоційно-психологічні компоненти діяльності, забезпечуючи оптимальне функціонування під час виконання службових завдань. Формування цієї готовності відбувається через системну інтеграцію фізичних тренувань, психологічних методик та моделювання екстремальних ситуацій. Фізичні тренування розвивають серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, нервову систему та підвищують впевненість слухачів у власних силах, що безпосередньо впливає на їхню психологічну стійкість [3, с. 435].

Оптимальна фізична підготовка курсантів включає розвиток загальних фізичних якостей та спеціальних навичок, необхідних для рятувальних операцій: перенесення та підйом вантажів, біг у важких умовах, швидку орієнтацію у просторі та взаємодію в команді. Індивідуалізація навантажень з урахуванням вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей слухачів дозволяє своєчасно коригувати програми тренувань, уникати перевантажень і травматизму, підвищуючи ефективність підготовки [2, с. 138]. Важливим аспектом є поєднання фізичних тренувань із психофізіологічними вправами: розвитком концентрації уваги, контролю емоцій та швидкості прийняття рішень, що забезпечує комплексну підготовку до екстремальних ситуацій [3, с. 436]. Це підвищує рівень

готовності до виконання завдань у складних умовах професійної діяльності, зокрема у засобах індивідуального захисту та в умовах обмеженого простору.

Фізична активність також виступає ефективним засобом підвищення психологічної стійкості. Вона сприяє зниженню рівня стресу, формує дисципліну, витримку та впевненість у власних силах, що дозволяє слухачам ефективно адаптуватися до умов високої напруженості та невизначеності. Досягнення конкретних цілей під час тренувань виступає важливим психологічним стимулом для подальшого розвитку фізичних і психофізіологічних якостей. Особливо актуально це в умовах воєнного стану, коли стресові фактори включають небезпеку, високі фізичні та психоемоційні навантаження і необхідність швидкого прийняття рішень. Комплексна фізична підготовка сприяє збереженню психічної рівноваги, високого рівня концентрації та працездатності, що безпосередньо впливає на ефективність виконання рятувальних завдань. Регулярні фізичні тренування формують відчуття контролю над власним функціональним та емоційним станом, що є важливим фактором профілактики професійного виснаження та емоційного вигорання [1, с. 294].

Системне фізичне виховання майбутніх рятувальників дозволяє забезпечити високий рівень фізичної та психофізіологічної готовності, підвищити ефективність виконання професійних завдань у стресових умовах, мінімізувати травматизм та ризик професійного вигорання, а також формувати морально-вольові якості, такі як дисципліна, витримка та рішучість [3, с. 436].

Науково обґрунтовані програми фізичної підготовки сприяють комплексному формуванню професійної надійності курсантів у воєнний час, підвищують їхню адаптивність до динамічних і непередбачуваних умов діяльності та забезпечують стабільність функціонування психофізіологічних механізмів у ситуаціях підвищеного ризику. Перспективним напрямом

розвитку системи підготовки є впровадження міждисциплінарних програм, що інтегрують фізичне виховання, психологічну підготовку та тактичне моделювання професійних ситуацій. Такий підхід дозволяє максимально наблизити освітній процес до реальних умов службової діяльності, формує готовність до прийняття рішень в умовах дефіциту часу та високої відповідальності і забезпечує підвищення загального рівня професійної стійкості майбутніх фахівців цивільного захисту.

Таким чином, фізична підготовка майбутніх фахівців цивільного захисту виступає не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим чинником формування психологічної стійкості, психофізіологічної готовності та високої професійної ефективності в умовах воєнного стану. Системне впровадження фізичного виховання у навчальний процес забезпечує комплексну професійну надійність майбутніх рятувальників і гарантує їх здатність ефективно діяти в екстремальних і стресових умовах.

### **Список використаних джерел**

1. Лісняк А., Пожидаєв М. Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*, (204). 2024. С. 290–296.
2. Пожидаєв М. Ю. Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Вид-во УДУ імені М. Драгоманова, 2024. Вип. 3 (175). С. 138–143.*
3. Позивай С., Пожидаєв М. Роль фізичної підготовки у забезпеченні національної безпеки України. *Scientific Collection «InterConf»*, (202). 2024. С. 435–437.

**Vydavatel:**

Publishing house Education and Science s.r.o. IČO : 271 56 877.  
Frýdlanská 15/1314 , Praha 8. MS v Praze , oddíl C, vložka 100614

# **Global Educational Trends: Integration of Science and Practice**

**Proceedings of International Scientific and  
Practical Conference**

**February 20, 2026 in American University  
of Applied Sciences, New York, USA**

Signed for printing on February 23, 2026.  
Format 60x90/8. Headset Times New Roman.  
Mental printing. arc. 4,12. Edition online.