

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ: НОРМАТИВНІ ВИМОГИ, СУЧАСНИЙ СТАН І НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

PHYSICAL TRAINING OF FUTURE CIVIL PROTECTION SPECIALISTS: REGULATORY REQUIREMENTS, CURRENT STATUS, AND AREAS FOR IMPROVEMENT

Фізична підготовка є одним із ключових факторів, що визначає рівень професійної готовності рятувальників до виконання завдань у надзвичайних ситуаціях різного характеру. Вона забезпечує не лише здатність швидко реагувати на небезпечні фактори, а й витривалість, силу, швидкість, координацію та здатність до тривалого виконання складних фізичних дій у стресових ситуаціях. Ця проблема набуває особливої актуальності в умовах сучасного повномасштабного воєнного вторгнення, коли фізичні та психоемоційні навантаження на особовий склад рятувальної служби значно зросли, а ризик для життя та здоров'я працівників став надзвичайно високим.

У Національному університеті цивільного захисту України освітня компонента «Фізична культура» викладається лише на першому курсі навчання здобувачів вищої освіти освітнього рівня «бакалавр». Після цього акцент навчального процесу зміщується на пожежно-рятувальну підготовку, яка, хоча й забезпечує розвиток спеціальних професійних навичок, не включає системного розвитку загальних фізичних якостей, що є базовою передумовою ефективної професійної діяльності. Відповідно, зниження рівня фізичної підготовленості майбутніх рятувальників може призвести до зменшення їхньої здатності ефективно виконувати завдання, що вимагають високої витривалості, сили, швидкості та координації, особливо у надзвичайних та екстремальних умовах.

У рамках проведеного дослідження було оцінено рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в НУЦЗ України за нормативами, встановленими наказом МВС України № 511 від 15.06.2017 р., здійснено порівняльний аналіз з результатами складання нормативів у 2012 році та визначено ключові слабкі сторони чинної системи фізичної підготовки. Дослідження підтверджує, що відсутність регулярних занять з фізичної підготовки на другому, третьому та четвертому курсах призводить до поступового зменшення функціональних показників здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на рівень основи професійної готовності.

Отже, науково обґрунтованою умовою формування професійної готовності майбутніх рятувальників є системність, безперервність і контрольованість фізичної підготовки протягом усього періоду навчання. Такий підхід забезпечує підтримання функціональних можливостей організму на необхідному рівні, сприяє ефективному виконанню службових завдань, зменшує ризики для життя та здоров'я особового складу та формує базу для безпечної та результативної діяльності фахівців служби цивільного захисту.

Ключові слова: фізична підготовка; фізична культура; професійна готовність; фахівці

служби цивільного захисту; пожежно-рятувальна підготовка; нормативні вимоги; системний контроль; воєнний стан.

Physical training is one of the key factors determining the level of professional readiness of rescuers to perform tasks in emergencies of various types. It ensures not only the ability to respond rapidly to hazardous factors, but also endurance, strength, speed, coordination, and the capacity to perform complex physical actions for prolonged periods under stressful conditions. This issue has become particularly relevant in the context of the ongoing full-scale military invasion, when physical and psycho-emotional loads on rescue service personnel have significantly increased and the risk to their life and health has become extremely high.

At the National University of Civil Defence of Ukraine, the academic component "Physical Education" is taught only during the first year of study for bachelor's degree students. After that, the focus of the educational process shifts to fire and rescue training, which, although it ensures the development of specialized professional skills, does not include the systematic development of general physical qualities that constitute the fundamental basis for effective professional activity. Accordingly, a decline in the level of physical fitness of cadets may lead to a reduced ability to effectively perform tasks requiring high endurance, strength, speed, and coordination, especially in emergency and extreme conditions. Within the framework of the conducted study, the level of physical fitness of cadets of the National University of Civil Defence of Ukraine was assessed in accordance with the standards established by Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine No. 511 dated 15 June 2017. A comparative analysis was carried out with the results of the standards assessment in 2012, and the key weaknesses of the current physical training system were identified. The study confirms that the absence of regular physical training classes during the second, third, and fourth years of study leads to a gradual decline in the functional indicators of higher education students, which negatively affects the fundamental level of their professional readiness.

Therefore, a scientifically substantiated condition for the formation of professional readiness of future rescuers is the systematic, continuous, and controlled nature of physical training throughout the entire period of study. Such an approach ensures the maintenance of functional capacities of the body at the required level, contributes to the effective performance of official duties, reduces risks to the life and health of personnel, and forms the basis for safe and efficient professional activity of civil protection specialists.

Key words: physical training; professional readiness; cadets of the civil protection service; fire and rescue training; regulatory requirements; systematic monitoring; martial law.

UDK 796.012.1:351.86:37.091.33
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/92.1.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Калашник Н.Я.,
orcid.org/0009-0001-0691-9355
ст. викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки Навчально-наукового інституту оперативного-рятувальних сил Національного університету цивільного захисту України

Щіпець С.Д.,
orcid.org/0009-0000-9949-7296
канд. тех. наук,
доцент кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки Навчально-наукового інституту оперативного-рятувальних сил Національного університету цивільного захисту України

Позднякова М.М.,
orcid.org/0009-0000-2671-5803
викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки Навчально-наукового інституту оперативного-рятувальних сил Національного університету цивільного захисту України

Не секрет, що для рятувальників фізична підготовка є важливим чинником, який визначає здатність особового складу ефективно виконувати професійні завдання під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Це особливо актуально нині, під час повномасштабного вторгнення, коли фізичне й психологічне навантаження на рятувальників зросло в десятки разів.

Водночас у Національному університеті цивільного захисту України, відповідно до чинних освітніх програм освітнього рівня «бакалавр», фізична культура викладається лише на першому курсі. Після цього основний акцент навчального процесу зміщується на пожежно-рятувальну підготовку, яка, хоча й є важливою для формування спеціальних професійних навичок, не включає необхідних елементів загальної фізичної підготовки, що становлять основу професійної готовності рятувальників.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На нашу думку, така система фізичної підготовки потребує перегляду, оскільки зниження фізичних показників може призвести до неспроможності виконувати завдання, що потребують витривалості, сили, швидкості та координації. У дослідженні ми оцінили рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти НУЦЗ України за нормативами, встановленими наказом МВС України № 511 від 15.06.2017 р., порівняли результати з показниками складання нормативів у 2012 році та визначили слабкі сторони чинної програми підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами фізичної підготовки та готовності до професійної діяльності фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту за останні роки займалися, її ролі у формуванні професійної готовності майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту присвячено праці Ю. Антошківа та А. Ковальчука [1, с. 12], у якій обґрунтовано доцільність упровадження елементів спеціальної фізичної підготовки рятувальних підрозділів закордонних країн у систему підготовки українських рятувальників. Автори підкреслюють необхідність удосконалення змісту навчальних програм із урахуванням сучасних викликів та підвищення інтенсивності професійно орієнтованих фізичних навантажень. Зниження рівня фізичної підготовленості безпосередньо впливає на здатність рятувальників виконувати професійні завдання, зокрема під час транспортування постраждалих, подолання перешкод, евакуації з небезпечних зон. Як зазначають Усачов Д. [9, с. 139], Хмелюк О., Колоколов В., Жогло В. [10, с. 315], рятувальники, які не володіють необхідною фізичною витривалістю, значно частіше піддаються травмам під час виконання службових обов'язків. Крім того, погіршення фізичних

показників може призвести до зниження загальної ефективності операцій.

Теоретико-методичні засади фізичного виховання майбутніх рятувальників як складової професійної компетентності ґрунтовно висвітлено у праці В. Архипенка [3, с. 230], який наголошує на системності, безперервності та інтеграції загальної й спеціальної фізичної підготовки протягом усього періоду навчання. Проблеми розвитку витривалості, сили та швидко-сило-вих якостей фахівців служби цивільного захисту у процесі професійної підготовки досліджували у своїх працях також М. Ішичкіна [4, с. 117], Ю. Антошків [2, с. 9], а також інші науковці, які акцентують увагу на необхідності поєднання традиційних засобів фізичного виховання з прикладними вправами професійного спрямування.

Питання адаптації програм фізичної підготовки рятувальників до сучасних умов служби та підвищених навантажень в умовах воєнного стану розглядаються у працях вітчизняних дослідників системи цивільного захисту, які підкреслюють значення функціональної готовності, стійкості до стресових чинників та розвитку спеціальної витривалості як ключових компонентів професійної надійності фахівця.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Таким чином, здійснений аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що, попри наявність значної кількості досліджень у сфері фізичної підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту, на даному етапі підготовки фахівців цивільного захисту вчасно не проводилося виявлення слабких сторін чинної системи підготовки, не досліджувався вплив скорочення аудиторних годин та відсутності занять на старших курсах на зниження функціональних показників, вплив інтеграції загальної фізичної підготовки з пожежно-рятувальною, на формування базових фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань.

Мета статті. Метою статті є дослідження реального стану фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, виявлення ключових проблем системи навчання та підготовки, а також обґрунтування необхідності удосконалення програми фізичної підготовки шляхом забезпечення її системності, безперервності та контролю на всіх курсах навчання.

Загальна мета статті полягає у формуванні науково обґрунтованих рекомендацій щодо корекції та розвитку програм фізичної підготовки здобувачів вищої освіти у Національний університет цивільного захисту України з метою забезпечення високого рівня їх фізичної та професійної готовності до виконання завдань за призначенням.

Відповідно до вимог чинного наказу № 511 Державна служба України з надзвичайних ситуацій,

у системі службової підготовки особового складу передбачено обов'язкове проведення заліків з фізичної підготовки з періодичністю один раз на півроку. Зазначена норма має не декларативний, а чітко регламентований характер і є складовою цілісної системи забезпечення професійної готовності фахівців служби цивільного захисту. Регулярний контроль рівня фізичної підготовленості виступає важливим елементом управління якістю підготовки, підтримання функціональної спроможності організму та формування стійкої готовності до дій у надзвичайних ситуаціях.

Невиконання вимог щодо регулярного складання заліків з фізичної підготовки здобувачами вищої освіти другого, третього та четвертого курсів суперечить встановленим нормативно-правовим положенням і фактично є порушенням вимог відомчого регулювання. Систематичний контроль фізичної підготовленості виступає не формальною процедурою оцінювання, а інструментом управління якістю професійної підготовки, що забезпечує своєчасне виявлення негативної динаміки у розвитку фізичних якостей, корекцію навчально-тренувального процесу та підтримання функціональних можливостей організму на рівні, необхідному для виконання завдань за призначенням.

З позицій теорії фізичного виховання та спортивної підготовки відомо, що досягнутий рівень фізичної працездатності є результатом систематичного та цілеспрямованого тренувального процесу. Припинення або істотне зменшення обсягу навантажень призводить до поступового зниження функціональних резервів організму, редукації сили, витривалості, швидкісно-силових якостей та спеціальної працездатності. Відсутність регулярного складання заліків на старших курсах об'єктивно знижує мотиваційний компонент підготовки та може спричинити зменшення інтенсивності самостійної роботи здобувачів.

Мета статті також полягає у комплексному аналізі нормативно-правових засад організації фізичної підготовки фахівців служби цивільного захисту, визначенні сучасного стану їхньої фізичної підготовленості на основі результатів складання нормативів відповідно до вимог Міністерства внутрішніх справ України (наказ № 511 від 15.06.2017 р.), здійсненні порівняльного аналізу показників 2012 та 2025 років, а також науковому обґрунтуванню необхідності вдосконалення системи фізичної підготовки шляхом забезпечення її безперервності, системності та обов'язкового контролю протягом усього періоду навчання в Національному університеті цивільного захисту України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення рівня загального фізичної підготовленості було проведено серед здобувачів вищої освіти в грудні 2025 року на виконання вимог постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня

2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» які навчаються в НУЦЗ України, для порівняльного аналізу взяті результати отримані після проведення комплексної контрольної роботи з фізичної підготовленості в АПБ ім. Героїв Чорнобиля в грудні 2012 року. Оцінка фізичної підготовленості проводилась за допомогою стандартних нормативів, що включали: біг на 100 м, біг на 1000 м та підтягування. Для порівняння і аналізу були вибрані результати складання нормативів здобувачів вищої освіти чоловічої статі. Аналіз здійснювався з використанням стандартних статистичних методів, а також порівняльного аналізу результатів між різними курсами.

Також взята програма 2025 року з фізичної культури в якій обсяг аудиторних годин дорівнює 74 годинам, самостійної роботи відповідно 76 годинам і тільки на першому курсі викладається дисципліна. Вибірка складала 287 осіб. Для порівняння у робочій програмі з фізичної культури в 2012 році обсяг аудиторних годин дорівнював 172 години, а самостійної роботи 44 годин і дисципліна викладалася чотири роки. Вибірка складала 250 осіб.

Результати дослідження. У 2025 році загальна кількість обстежених зросла на 37 осіб порівняно з 2012 роком (287 проти 250). Частка осіб, які отримали оцінку «добре», збільшилася на 3,4 відсоткових пункти (з 41,2% до 44,6%). Водночас спостерігається суттєве зниження частки оцінки «відмінно» — на 15,2 відсоткових пункти (з 47,6% до 32,4%). Сумарний показник високого рівня фізичної підготовленості («добре» та «відмінно») зменшився з 88,8% у 2012 році до 77,0% у 2025 році, що становить зниження на 11,8 відсоткових пункти. При цьому абсолютна кількість осіб із високим рівнем підготовленості практично не змінилася (222 особи у 2012 році та 221 особа у 2025 році), однак у відсотковому співвідношенні спостерігається негативна динаміка через збільшення загальної кількості учасників тестування.

Аналіз виконання нормативів показав значне зниження фізичних показників у здобувачів вищої освіти старших курсів порівняно з першокурсниками. Це підтверджується зниженням результатів у таких дисциплінах, як біг на 100 м, біг на 1000 м і підтягування:

Висновки. Згідно з нашим дослідженням, у 2025 році відбулося зниження частки осіб із найвищим рівнем фізичної підготовленості. Спостерігається перерозподіл результатів із категорії «відмінно» до категорії «добре». Загальний рівень високої фізичної підготовленості знизився на 11,8 відсоткових пункти порівняно з 2012 роком. Отримані результати свідчать про необхідність удосконалення організації та методики фізичної підготовки з метою підвищення частки осіб із високим рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Порівняльні показники рівня фізичної підготовленості у 2012 та 2025 роках

Показник	2012 рік (n=250)	%	2025 рік (n=287)	%	Зміна (±%)
«Відмінно»	103	41,2%	128	44,6%	+3,4%
«Добре + відмінно»	119	47,6%	93	32,4%	-15,2%
Загалом	222	88,8%	221	77,0%	-11,8%

Крім того, відмова від системного контролю фізичної підготовки на 2–4 курсах має віддалені негативні наслідки. Після завершення навчання у закладі вищої освіти відновлення раніше досягнутого рівня фізичної підготовленості потребує значно більших часових і функціональних витрат, ніж його підтримання в процесі навчання. Адаптаційні перебудови організму, сформовані на першому курсі, за відсутності належного тренувального та контрольного стимулу поступово знижуються, що ускладнює повернення до попередніх показників та відповідність встановленим нормативам.

Таким чином, організація регулярних занять та проведення заліків з фізичної підготовки у системі службової підготовки особового складу, передбачені чинним наказом МВС України № 511 від 15.06.2017 р., є не формальною процедурою, а важливим інструментом управління якістю підготовки, своєчасного виявлення негативної динаміки розвитку фізичних якостей та корекції навчального процесу. При цьому досягнутий рівень фізичної підготовки є результатом систематичного та цілеспрямованого тренувального впливу; будь-яке зниження обсягу контрольних і стимулюючих навантажень призводить до зменшення силових показників, витривалості, швидкісно-силових якостей та відновлення попереднього рівня фізичної підготовки в майбутньому потребує значно більших витрат часу та зусиль.

Пожежно-рятувальна підготовка не компенсує потребу у загальній фізичній підготовці, що є основою професійної готовності.

Ми вважаємо, що для підвищення ефективності підготовки рятувальників необхідно включити фізичну культуру до освітнього процесу на старших курсах навчання. Також, в умовах воєнного стану доцільно адаптувати програми фізичної підготовки до специфічних завдань, які виконують рятувальники. Дослідження виявило відсутність науково обґрунтованої цілісної моделі професійно орієнтованої фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, яка забезпечувала б інтеграцію загальної, спеціальної та функціональної складових з урахуванням специфіки оперативно-рятувальної діяльності та реальних умов виконання службових завдань, а також обмеженість валідних і репрезентативних критеріїв та показників оцінювання професійної фізичної готовності здобувачів вищої освіти, які б комплексно відображали не лише результати

виконання встановлених нормативів, а й рівень їхньої реальної спроможності ефективно діяти в екстремальних та небезпечних умовах службової діяльності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Антошків Ю. М., Ковальчук А. М. Використання елементів спеціальної фізичної підготовки рятувальних підрозділів США у підготовці українських рятувальників. Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2025. С. 12–13. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/.pdf>. (дата звернення: 26.02. 2026).

2. Антошків Ю. М. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки персоналу складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України. Молода спортивна наука України. 36. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 6–9. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/2279/1/5.pdf> (дата звернення: 26.02. 2026).

3. Архипенко В. Л. Теоретико-методичні засади фізичної підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗ України, 2018. 256 с. URL: <https://ors.nuczu.edu.ua/images/0001Borodych/ArhipenkoMonografia.pdf> (дата звернення: 26.02. 2026).

4. Ішичкіна М. В. Особливості розвитку фізичних якостей курсантів у процесі професійної підготовки. Вісник Національного університету цивільного захисту України. 2020. № 2 (13). С. 112–118. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/12507/1/36ірник%20конференції%20ХНАДУ%2018.11.2020%20%281%29.pdf> (дата звернення: 26.02. 2026).

5. Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізична культура» для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямом 6.170203 «Пожежна безпека». Черкаси : Акад. пожеж. безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2012. 44 с.

6. «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» : постанова Кабінету Міністрів України від 09 груд. 2015 р. № 1045. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 26.02.2026).

7. «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» : наказ МВС України від 15.06.2017 № 511. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 26.02.2026).

8. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура», розроблена за освітньо-професійною програмою «Пожежна безпека» для під-

готовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти в галузі знань К «Безпека та оборона» за спеціальністю К8 «Пожежна безпека». Черкаси : НУЦЗ України, 2025. 16 с.

9. Усачов Д. В. Роль спорту в практичній діяльності пожежно-рятувальних підрозділів країн НАТО. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ України, правоохоронних органів , рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроінтеграції України: 2023 рік: матеріали VII міжн. наук.-практ. конф., Київ : НУОУ, 2023.

С.139. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/перспектива-фізо.pdf> (дата звернення: 26.02. 2026).

10. Хмелюк О. В., Колоколов В. О., Жогло В. М. Спрямоване виховання спритності і гнучкості майбутніх фахівців рятувальників у ЗВО з особливими умовами навчання в умовах воєнного стану. «VIII Геретівські читання», Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., (27 вересня 2024 р.) С. 315 URL: https://drive.google.com/file/d/1wRN2uSgJB-eaUBxE1Y_3AaYTFpUdUqaY/view (дата звернення: 26.02. 2026).

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 20.04.2026