

**SECTION 4**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

УДК 796.01:613.7:355.46

DOI: <https://doi.org/10.64076/GQP-05.03.2026.003>

**Калашник Н. Я.**

старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та  
фізичної підготовки навчально-наукового інституту  
оперативно-рятувальних сил  
Національного університету  
цивільного захисту України. м. Черкаси, Україна.  
orcid.org/0009-0001-0691-9355

**Хмелюк О. В.**

викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки  
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил  
Національного університету  
цивільного захисту України. м. Черкаси, Україна  
orcid.org/0000-0001-8933-4135

**Щіпець С. Д.**

канд. тех. наук, доцент кафедри пожежно-рятувальної та  
фізичної підготовки навчально-наукового інституту  
оперативно-рятувальних сил Національного університету  
цивільного захисту України, м. Черкаси.  
orcid.org/0009-0000-9949-7296

**МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ГРУПАХ  
ФАЄРФАЙТИНГУ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ**

Формування професійно важливих якостей майбутніх рятувальників є ключовим елементом підготовки фахівців Державної служби з

надзвичайних ситуацій (ДСНС) України. В умовах сучасних надзвичайних ситуацій високий рівень фізичної та психологічної готовності особового складу визначає ефективність виконання службових завдань та збереження життя і здоров'я рятувальників [3, с. 63–71].

Сучасна підготовка фахівців служби цивільного захисту потребує не лише високого рівня професійної компетентності, але й розвитку специфічних фізичних, психофізіологічних та морально-вольових якостей, які забезпечують ефективність дій у надзвичайних ситуаціях.

**Актуальність дослідження** У структурі службової підготовки рятувальників особливе місце займає дисципліна фаєрфайтингу, яка імітує реальні ситуації пожежно-рятувальної діяльності. Вона включає комплексні вправи, що передбачають переміщення з пожежними рукавами, підйом по сходах із вантажем, транспортування потерпілого, подолання фізичних перешкод та виконання силових дій у захисному обладнанні. Такий вид тренувань формує необхідні для рятувальника координаційні, силові та швидкісні якості, а також розвиває здатність приймати рішення та діяти оперативно у складних умовах. Групи фаєрфайтингу першого року навчання виступають важливим середовищем для початкової адаптації курсантів до професії, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки, спеціально-прикладних навичок та фізичної активності, закладають фундамент професійної підготовки. Саме на цьому етапі відбувається формування базових фізичних і спеціальних якостей, адаптація організму до специфічних навантажень та освоєння основних техніко-тактичних навичок. Недостатньо ефективна підготовка на початковому етапі може призвести до уповільнення прогресу, підвищення ризику травматизму та зниження загальної готовності курсантів до виконання службових завдань.

Таким чином, дослідження методики формування необхідних якостей у групах фаєрфайтингу першого року навчання є актуальним і науково обґрунтованим завданням, оскільки від результатів початкової

підготовки залежить не лише подальша спеціалізація курсантів, а й безпека та ефективність їхньої професійної діяльності у надзвичайних ситуаціях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні дослідження підтверджують, що інтеграція фізичної, психологічної та спеціально-прикладної підготовки суттєво підвищує професійну надійність і готовність майбутніх рятувальників, зменшує ризик травматизму та підвищує мотивацію курсантів [3, с. 63]. В.-Р. Пархоменко та В. Лапшин обґрунтовують доцільність гейміфікації й комплексного тренування для підвищення мотивації та формування професійних компетентностей рятувальників[1, с. 15].

Аналіз практики підготовки пожежників у США та Європі свідчить про ефективність комплексних програм, що включають регулярні фізичні тренування, психологічні тренінги, моделювання надзвичайних ситуацій та командну взаємодію[6, с. 1–12].. Такі підходи забезпечують більш високу адаптацію рятувальників до професійних вимог і зменшують ризик професійного вигорання та травматизму. R. Pawlak та N. Trubee доводять ефективність спеціалізованих тактичних програм, що моделюють реальні надзвичайні ситуації та одночасно розвивають фізичні й когнітивні якості, підвищуючи витривалість, швидкість реагування і точність дій [4; с. 78].

**Мета дослідження** – визначити провідні фізичні якості для початкового етапу підготовки; обґрунтувати методику формування необхідних фізичних та спеціальних якостей у групах фаєрфайтингу першого року навчання та розробити структуру тренувального процесу з урахуванням принципу поступовості; окреслити критерії оцінювання ефективності підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, моделювання змагальних дистанцій у спрощеному форматі.

Методика передбачає три етапи підготовки:

Адаптаційний (1–2 місяці) під час якого триває формування загальної фізичної бази (кросова підготовка, вправи з власною вагою, функціональні комплекси невисокої інтенсивності), навчання техніці базових елементів фаєрфайтингу (переміщення з рукавною лінією, підйом по сходах без повного екіпірування). В цей час особлива увага спортсменів акцентується на безпечному виконанні вправ для зниження ризику травм.

Базовий етап (3–6 місяців) має в своїй основі спеціалізованих вправ (робота з манекеном, підйом рукавних скаток, удари кувалдою), інтервальні навантаження для розвитку анаеробної та силової витривалості, моделювання змагальних дистанцій у спрощеному форматі.

Спеціалізований етап (7–10 місяців) включає відпрацювання комплексних тренувань з поєднанням усіх елементів дистанції, роботи в бойовому одязі та обладнанні, розвиток швидко-силових і координаційних навичок у стресових умовах; психологічне навантаження, як підготовка до змагальної та практичної діяльності.

Структура одного заняття включає: розминку (10–15 % часу), основну частину (70–75 %), відновлювальний блок (10–15 %). Рекомендована частота – 3–4 тренування на тиждень із чергуванням силових, інтервальних та технічних занять.

Критеріями ефективності є: позитивна динаміка тестів фізичної підготовки (підтягування, біг 1000–3000 м, вправи з обтяженням), скорочення часу подолання навчальної дистанції; стабілізація частоти серцевих скорочень у відновному періоді.

**Висновки.** Запропонована методика сприяє формуванню професійно значущих якостей курсантів, знижує травматизм і підвищує готовність до служби. Спеціалізовані програми, гейміфікація та систематичний контроль забезпечують комплексну професійну підготовленість майбутніх рятувальників.

#### **Список літератури**

1. Лапшин В., Романчук С. Вплив фізичної підготовки військовослужбовців пожежно рятувальних підрозділів на військово

професійну діяльність. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 2 (38). DOI: 10.32782/2221 1217 2025 2 15. С. 15–24. URL: <https://journals.ldufk.lviv.ua/index.php/pahs/article/download/122/101/202> (дата звернення: 26.02.2026).

2. Пархоменко В.-Р. О., Гончаренко О. В., Іваненко М. С. Аналіз сучасних методів гейміфікації для навчання пожежників-рятувальників. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2025. № 2. С. 45–53. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/Visnuk/article/view/3072/2950> (дата звернення: 26.02.2026).

3. Таймасов Ю. Фізична підготовка фахівців цивільного захисту як складова самозбереження. *Молодь і ринок*. 2018. № 7. С. 63–71. DOI: 10.24919/2308-4634.2018.128977. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/128977>.

4. Pawlak R., Clasey J. L., Palmer T. та ін. The effect of a novel tactical training program on physical fitness and occupational performance in firefighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015. Vol. 29, No. 3. P. 578–588. URL: [https://www.researchgate.net/publication/265094773\\_The\\_Effect\\_of\\_a\\_Novel\\_Tactical\\_Training\\_Program\\_on\\_Physical\\_Fitness\\_and\\_Occupational\\_Performance\\_in\\_Firefighters?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.researchgate.net/publication/265094773_The_Effect_of_a_Novel_Tactical_Training_Program_on_Physical_Fitness_and_Occupational_Performance_in_Firefighters?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 01.02.2026).

5. Trubee N. Exercise program design for structural firefighters. *Strength and Conditioning Journal*. 2015. Vol. 37, No. 4. P. 54–63. URL: [https://journals.lww.com/nsca-scj/fulltext/2015/08000/exercise\\_program\\_design\\_for\\_structural.3.aspx?utm\\_source=chatgpt.com](https://journals.lww.com/nsca-scj/fulltext/2015/08000/exercise_program_design_for_structural.3.aspx?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 26.02.2026).

6. Osman N., Rodriguez-Soto M., Sabater-Mir J. Instilling organisational values in firefighters through simulation-based training. *arXiv preprint*. 2025. P. 1–12. URL: <https://arxiv.org/abs/2512.13737> (дата звернення: 26.02.2026).