

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ВИКОНАННЯ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ

Жогло В.М., ст. викл., НУЦЗ України

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної готовності рятувальників та забезпечує ефективність і безпеку виконання аварійно-рятувальних робіт в умовах підвищеного ризику. Вона формує необхідні силові, витривалісні та координаційні якості, що дозволяють особовому складу швидко та впевнено реагувати у складних ситуаціях.

Система фізичної підготовки рятувальників охоплює загально-фізичні та спеціальні вправи, що відпрацьовують дії під час переміщення постраждалих, роботи з обладнанням і використання засобів індивідуального захисту, а також тренування в умовах, наближених до реальних надзвичайних ситуацій [1].

Систематичні заняття та моніторинг фізичного стану рятувальників дозволяють підтримувати високий рівень професійної готовності та своєчасно коригувати програми підготовки. Фізичне тренування не лише розвиває силу, витривалість та координацію, а й стимулює адаптацію організму до стресових умов, знижує ймовірність професійних травм та забезпечує швидше відновлення після навантажень [1, 2].

Крім того, фізична підготовка сприяє формуванню високої психоемоційної стійкості, що є критично важливою під час ліквідації надзвичайних ситуацій. Вона дозволяє рятувальникам ефективно управляти своєю втомою та стресом, що підвищує безпеку виконання завдань. Також комплексність тренувань забезпечує розвиток координації та моторної точності, що особливо важливо при роботі з технікою та транспортуванні постраждалих.

Підготовка рятувальників у навчальний період передбачає інтегроване поєднання теоретичних знань із практичними фізичними вправами. Такий комплексний підхід стимулює розвиток ключових фізичних та психофізичних якостей, формує навички безпечної та ефективної роботи та сприяє закріпленню знань у практичних діях. В результаті формується готовність до оперативної діяльності у підрозділах ДСНС [2].

Фізична підготовка як частина професійної підготовки рятувальників забезпечує баланс між витривалістю, силою та швидкістю реагування, дозволяючи підтримувати високий рівень професійної компетентності та готовності до дій у будь-яких екстремальних ситуаціях. Її інтеграція в систему навчально-тренувальної роботи є пріоритетним напрямом розвитку підрозділів ДСНС та підвищення загальної ефективності аварійно-рятувальних робіт.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Антошків Ю. М., Ковальчук А. М. Фізична підготовка майбутніх рятувальників в умовах військового стану. Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі : зб. матер. Міжнар. форуму (Дніпро, 2023). Дніпро, 2023. С. 154–157.
2. Лапшин В., Романчук С. Фізична та психічна підготовка військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. С. 233–241. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/326057>