

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ОРГАНАХ ТА ПІДРОЗДІЛАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Фаліштинський Є. М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядаються питання модернізації фізичної підготовки працівників цивільного захисту у ДСНС України. Удосконалення фізичної підготовленості працівників органів та підрозділів цивільного захисту України вимагає зміни основи, технологій та методів підготовки з урахуванням індивідуальної підготовленості кожної особистості, наближення фізичних вправ до реальних, які можуть бути застосовані при ліквідації надзвичайних ситуацій.

На основі отриманих результатів тестування та програми фізичної підготовки ДСНС України розробляється програма підвищення рівня фізичної підготовленості рятувальниками засобами фізичних вправ, яка застосовувалась у тренувальному процесі експериментальної групи. Ефективність розробленої програми підтверджена результатами повторного тестування рівня фізичної підготовленості у рятувальників експериментальної групи.

Ключові слова: працівники органів та підрозділів цивільного захисту України, фізична підготовленість.

Summary. Falishtynskyi Ye. M. **Improvement Of Special Physical Training In The Civil Defense Agencies And Units Of Ukraine.** The article examines the issues of modernization of physical training for civil protection employees in the State Emergency Service of Ukraine (SESU). Improving the physical fitness of employees of civil protection bodies and units of Ukraine requires a change in the basis, technologies, and methods of training, taking into account the individual preparedness of each person and the approximation of physical exercises to real-life situations that may be applied during emergency response.

Based on the results of the initial testing and the SESU physical training curriculum, a program to enhance the level of physical fitness of rescuers through physical exercises was developed and applied in the training process of the experimental group. The effectiveness of the developed program was confirmed by the results of the re-testing of the physical fitness level of the rescuers in the experimental group.

Keywords: employees of civil defense bodies and units of Ukraine, physical preparedness.

Вступ: Гібридна війна російської федерації в Україну та її подальше повномасштабне вторгнення, запровадження воєнного стану усе це внесло свої корективи у всі сфери суспільного життя. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України) не стала винятком. Перед нею

виникли нові виклики, які потребували оперативного реагування, модифікації та оновлення послідовності дій для ефективної діяльності в умовах постійних артилерійських та ракетних обстрілів країни. Кожен працівник ДСНС України повинен показувати не лише професіоналізм, психофізіологічну стійкість, а й високу фізичну підготовку, як загальну, так і спеціальну [1, 3, 5].

Керівники різних рівнів ланок цивільного захисту зіштовхнулись з тим, що не має «універсальних» рятувальників для яких на 100% підходили б стандартні програми фізичної підготовки, передбачені в об'ємі службової підготовки працівників цивільного захисту. У процесі фізичної підготовки формуються не лише функціональні, фізичні, а й психологічні та моральні якості рятувальників. Для підготовки працівників ДСНС України необхідна науково-обґрунтована комплексна і системна підготовка, що включає в себе методи та теорію фізичних тренувань, при яких абсолютно не зайвим буде психологічний супровід впродовж професійної діяльності [2, 4].

Недоліком процесу фізичної підготовки рятувальників на сьогодні є використання переважно застарілих вимог та засобів фізичної підготовки, ігнорування появи нових видів спорту та рухової активності, які з'явилися останніми десятиріччями та активно реалізуються у фізичній підготовці рятувальників країн Європи та США [6, 8].

Мета дослідження: розробити методику підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у працівників органів та підрозділів цивільного захисту України.

Методи дослідження: для вирішення завдань і перевірки припущень на різних етапах роботи використовувалися методи: теоретичні, емпіричні, методи статистичного опрацювання емпіричних даних.

Результати дослідження та їх обговорення: на констатувальному етапі експерименту визначено початковий рівень фізичної підготовленості рятувальників 30-40 років. Вибірку працівників ДСНС України було поділено на контрольну та експериментальну групи по 12 чоловік, які прийматимуть участь у формувальному етапі експерименту.

Сформований комплекс вправ включав показники сили, вибухової сили, спритності, витривалості. Результати двох діагностик (на початку експерименту та вкінці експерименту) дали змогу наглядно підтвердити достовірність результатів оцінювання авторської методики за допомогою порівняння показників учасників ЕГ і КГ.

Статистичні дані і визначений на їх основі інформаційний результат освідчив те, що інтегровані та розроблені плани та методика тренувань з фізичної підготовки сприяли покращенню загальної фізичної підготовки у експериментальній групі рятувальників.

Зокрема показники покращились для кожної вправи та у відсотковому співвідношенні становили наступні значення: підтягування на перекладені – покращення на 14,2%; стрибок у довжину з місця – на 10%; жим гирі вагою

24 кг однією рукою – на 33%; човниковий біг 10х10м – на 4,8%; біг 100м – на 2,7%; біг 1000м – на 7,1%.

Висновки: існуючі програми фізичної підготовки в Державній службі України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) є застарілими та не повністю відповідають сучасним викликам, що виникли через гібридну війну та повномасштабне вторгнення. Для ефективної діяльності в умовах бойових дій та надзвичайних ситуацій потрібна комплексна, науково обґрунтована система, що включає індивідуалізований підхід та сучасні методи тренувань.

Існує прямий зв'язок між високим рівнем фізичної підготовленості та професійною ефективністю, станом здоров'я та стійкістю до негативних чинників (гіподинамії, стресу, втоми). Дослідження підкреслює, що не існує "універсальних" рятувальників. Кожна людина має унікальні фізичні та психомоторні особливості, які необхідно враховувати. Впровадження принципу індивідуалізації у фізичній підготовці є ключовим для досягнення високого рівня спеціальної фізичної готовності.

Список використаної літератури.

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів ВНЗ МНС України : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2006. 69 с.
2. Безпалый С. М., Вереньга Ю. В., Ахрамович П. П. Рівень фізичної підготовленості науковопедагогічних працівників вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ. *Спортивна наука України*. 2011. №11. С.55-60.
3. Горбулін В. П. [та ін.]. Світова гібридна війна : український фронт : [монографія]. Київ : НІСД, 2017. 496 с.
4. Коваль М. С. Концептуальні засади модернізації підготовки фахівців служби цивільного захисту в закладах вищої освіти ДСНС України. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2019. Вип 19. С. 139-145.
5. Коваль М. С. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2020. 267 с.
6. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія. Львів : Сполом, 2004. 376 с.
7. Лісовський П. М. Військова психологія : методологічний аналіз : навч. посібник. К. : Кондор, 2025. 290 с.
8. Ратушний Р. Т. Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.