

### **Список використаних джерел:**

1. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ: Шкільний світ. 2006. 134 с.
2. Огарь Г.О., Ласиця В.І., Санжаров В.А. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т.4. С.177-180.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
4. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання / Уклад.: І.М. Пашков, О.С. Кощев. Київ: Федерація тхеквондо (ВТФ) України, 2022. 75 с.
5. Христова Т.Є. Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 112-115.
6. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студ. ВНЗ спец. «Фізична культура». Мелітополь: Силаєва О.В., 2017. 48 с.

**АНТОШКІВ Ю. М.,**

*доцент кафедри спеціально-рятувальної  
підготовки та фізичного виховання,*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**КОВАЛЬЧУК А. М.,**

*начальник кафедри спеціально-рятувальної  
підготовки та фізичного виховання,*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*(м. Львів)*

### **ФІЗИЧНА ПІДГОВКА МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

*Antoshkiv Y., Kovalchuk A. Physical training of future rescuers in the conditions of conditions of military status.*

*Keywords: cadet, martial law, civil protection service, physical preparation.*

Упродовж року українці, а також усі галузі забезпечення життєдіяльності в Україні перебувають та функціонують в умовах військової агресії росії проти нашої держави. Саме у таких умовах несуть службу працівники підрозділів органів служби цивільного захисту і курсанти в цьому числі.

Як показує практика під час надзвичайних ситуацій військового характеру рятувальники ліквідовують надзвичайні ситуації упродовж

тривалого часу, також в сучасних умовах до стандартної амуніції рятувальника добавилась військова амуніція, а саме: захисна військова каска та бронежилет, що потребує від рятувальника не аби якої фізичної підготовленості. Саме тому, рятувальник повинен володіти високим рівнем розвитку соціальних, морально-психологічних, психофізіологічних, комунікативних, фізичних, інтелектуальних, і технічних якостей. Він повинен бути стійким до стрес-факторів, оскільки умови професійної діяльності характеризуються високим емоційним фоном [1-2].

У різних наукових напрямках проводиться інтенсивний пошук вирішення основних завдань підготовки сучасного фахівця. Цими проблемами займаються педагоги, психологи, медики, біологи. Водночас багатьма дослідниками визначено, що у вирішенні зазначених питань важливе місце займає фізична підготовка з її ефективними засобами формування професійної надійності, рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості, динамічного здоров'я фахівця, тому у кінцевому результаті, маємо потребу у аналізі процесу фізичної підготовки під час повномасштабного вторгнення та в умовах військового стану [3-4].

Дослідження провідних науковців та учених показали, що для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців рятувальної служби необхідно пов'язати в інтегративне ціле й сфокусувати, як мінімум, такі види підготовки:

- фізичну, яка формує динамічне здоров'я, стійкість до гіподинамії та гіпокінезії;
- спеціальну, яка моделює професійну діяльність та окремі її фрагменти у звичайних та екстремальних умовах діяльності;
- психологічну, що формує готовність до професійної діяльності в цілому і до окремих її фрагментів;
- психофізичну, що формує стійкість психічного та фізіологічного рівнів до екстремальних умов і тим самим матеріалізує професійні знання, навички й уміння в надійні параметри.

Робота рятувальника важка і небезпечна. Така специфічна трудова діяльність вимагає від фахівців цієї галузі проявів цілого ряду певних фізичних і психічних якостей, притаманних тільки цій професії, зокрема: здатності до силової витривалості (перенесення вантажів більше 30-40 кг), загальної витривалості і психічної стійкості до екстремальних умов, тривалого робочого дня, несприятливого вливу метеорологічних умов, загартованості і стійкості уваги (здатності зберігати високу уважність протягом тривалого часу) [5].

Підтримуючи на заняттях курсантів позитивний емоційний тонус, потрібно привчати їх стримувати емоції, вчити аналізувати ситуації, знаходити оптимальні шляхи вирішення поставлених завдань. Педагогічні методи, методики, методичні прийоми, різноманітні засоби фізичного виховання при правильному застосуванні дозволяють формувати особистість майбутнього рятувальника будь-якого профілю.

Фізична підготовка курсантів, повинна бути спрямована перш за все на набуття високого рівня різнобічного фізичного розвитку. Майбутні рятівники повинні чітко уявляти особливості своєї роботи і ясно усвідомлювати, що без занять фізичною підготовкою вони не здатні підтримувати хороший стан організму і не зможуть досягнути високої продуктивності.

У процесі практичних занять курсанти вивчають поведження людини у надзвичайній ситуації, тобто – виживання в екстремальній ситуації. Під – виживанням розуміються доцільні дії особистості, спрямовані на збереження життя, здоров'я, працездатності в умовах автономного існування. У певних ситуаціях – стихійні лиха (повінь, ураган, землетрус, снігопад і т. ін.), поломка транспортного засобу, нещасний випадок тощо – фахівці протягом певного періоду часу повинні існувати автономно, тобто завдяки своїм силам і засобів без сторонньої допомоги. Наприклад рятувальник виконуючи службове завдання, потрапив у надзвичайну ситуацію, залишився живий але відірваний від решти. У такому випадку всі його дії спрямовані на винахідливість, спритність, ефективне використання наявного спорядження і підручних засобів для захисту від несприятливого впливу чинників природного середовища, забезпечення потреб організму в їжі і воді, пошук шляхів для просування до населеного пункту. Таким чином, перед людьми, що опинилися в екстремальних умовах, виникають такі проблеми:

- 1) подолання стресового стану, викликаного такою ситуацією;
- 2) надання першої допомоги собі (якщо є необхідність) або іншим постраждалим;
- 3) захист від несприятливого впливу різноманітних чинників зовнішнього середовища (опадів, пронизливого вітру, високої або низької температури, нападів отруйних плазунів або хижаків);
- 4) орієнтування і визначення свого місцезнаходження (за необхідності задоволення потреб організму у воді і їжі).

Проведений нами аналіз підтверджує, що фізична підготовка вирішує великий обсяг завдань покладених на майбутнього працівника служби цивільного захисту України, однак її зміст слід доповнити сучасними реаліями виконання оперативно-рятувальних завдань. А також, є необхідність у проведенні змін в системі підготовки сучасних фахівців у сфері цивільного захисту, здатних до оперативного реагування до нових викликів часу та вимог професійної діяльності.

**Висновки.** Враховуючи високу значущість підготовки майбутніх рятувальників для підрозділів служби цивільного захисту України, ми вирішили продовжити і поглибити вивчення можливих шляхів формування високої і стійкої фізичної працездатності курсантів та власного фізичного вдосконалення, спираючись на сучасні вимоги та реалії професійної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: Навчальний посібник / Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Львів: ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.
2. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. Львів, ЛДУ БЖД. 2008. 74 с.
3. Ратушний Р.Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навч. посіб / Р.Т. Ратушний, В.В. Кошеленко, А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. Львів, 2011. 140 с.
4. Ковальчук А. М., Петренко А. М., Антошків Ю. М., Смоляк Д. В. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки. Львів: методичні рекомендації. 2020. 92 с.
5. Ковальчук А., Антошків Ю., Поліщук І. Апробація реакції організму на навантаження до контрольних часових показників виконання навчальної вправи «найсильніший пожежний – рятувальник». *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф.(11 лист. 2022 р.). Львів, 2022. С. 114-117.

**БАЛУШКА Л. М.,**  
*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки*  
*факультету № 2 ІІФПНП,*  
*Львівський державний університет внутрішніх справ,*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*  
**СТЕЛЬМАХ Ю. Ю.,**  
*старший тренер навчально-методичного відділу*  
*Навчально-спортивної бази літніх видів спорту*  
*Управління фізичної культури і спорту*  
*Міністерства оборони України,*  
*Заслужений тренер України з вільної боротьби,*  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**ФЛУД О. В.,**  
*підполковник поліції, старший викладач*  
*кафедри спеціальної фізичної підготовки*  
*факультету №2 ІІФПНП,*  
*Львівський державний університет внутрішніх справ*  
**МОРОЗ Т. І.,**  
*майор поліції, викладач кафедри*  
*спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІІФПНП,*  
*Львівський державний університет внутрішніх справ*  
*(м. Львів)*

### **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

*Balushka L.M., Stelmakh Yu.Yu., Flud O.V., Moroz T.I. Improving physical fitness through various sports.*

*Keywords: motor activity, level of preparedness, elements of different sports, increase in working capacity.*