

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ORGANIZATIONAL SPECIFICS OF PHYSICAL EDUCATION FOR CADETS IN SPECIALIZED HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW

У статті розглядаються особливості організації занять з фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. Визначено основні виклики, що впливають на навчально-тренувальний процес, зокрема підвищений рівень стресу, обмеженість ресурсів і необхідність адаптації змісту занять до реальних умов служби. Описано специфіку добору фізичних вправ, орієнтованих на розвиток фізичних якостей та психофізичної стійкості курсантів. Фокус на розвиток витривалості, сили, швидкості реакції та стресостійкості, що є критичними для ефективного виконання службових обов'язків та впровадження вправ, що моделюють реальні ситуації службової діяльності, включаючи тренування в повному екіпіруванні та з урахуванням психологічних навантажень.

Наголошено на важливості індивідуалізації фізичної підготовки та впровадженні елементів тактичної фізичної підготовки, що набувають особливого значення в умовах підвищеної бойової готовності, а також урахування психологічного стану курсантів та розвиток їхньої здатності до роботи в екстремальних умовах. Надзвичайно важливо забезпечувати систематичну психологічну підтримку курсантів, навчати їх методам самоконтролю, техніці швидкої релаксації та відновлення після стресу, що безпосередньо впливає на фізичну працездатність.

Акцентовано на загальній потребі у розробці нових організаційно-методичних підходів до проведення занять з фізичного виховання, які б відповідали реаліям воєнного часу та забезпечували високий рівень професійної готовності курсантів до виконання службових обов'язків. Автори пропонують адаптувати плани занять до можливостей доступної інфраструктури (зокрема, використання відкритих майданчиків, мобільного обладнання, мінімізація залежності від стаціонарних об'єктів) та впровадити елементи військово-прикладної фізичної підготовки, спрямованої на покращення здатності діяти в умовах обмеженої маневреності та з підвищеним ризиком. Вони також наголошують на необхідності використання гнучких методичних підходів таких як поєднання дистанційних і очних форм навчання, організації тренувань у польових умовах, забезпечення безпеки під час занять.

Практичне впровадження запропонованих змін до організації фізичного виховання дозволить суттєво підвищити рівень готовності майбутніх рятувальників до ефективних дій у складних, небезпечних та непередбачуваних умовах.

Ключові слова: фізичне виховання, курсанти, специфічні умови навчання, воєнний

стан, фізична підготовка, тактична підготовка, психологічне навантаження.

The article examines the peculiarities of organizing physical education classes for cadets of higher education institutions with specific learning conditions under martial law. The main challenges affecting the training process are identified, including increased stress levels, limited resources, and the need to adapt the content of classes to the real conditions of service. The specificity of selecting physical exercises aimed at developing endurance, strength, speed, and psychophysical resilience of cadets is described. Emphasis is placed on developing endurance, strength, reaction speed, and stress resistance, which are critical for the effective performance of service duties, and on implementing exercises that simulate real service activities, including training in full gear and under psychological pressure.

The importance of individualizing physical training and introducing elements of tactical physical training, which gain particular significance under conditions of heightened combat readiness, is highlighted. The necessity of considering cadets' psychological states and developing their ability to work in extreme conditions is emphasized. It is critically important to provide systematic psychological support to cadets, teaching them self-control techniques, rapid relaxation methods, and recovery strategies after stress, all of which directly affect physical performance.

The article emphasizes the urgent need to develop new organizational and methodological approaches to conducting physical education classes that align with the realities of wartime and ensure a high level of professional readiness among cadets to perform their duties. The authors propose adapting training plans to the available infrastructure (in particular, using open spaces, mobile equipment, and minimizing dependence on stationary facilities) and introducing elements of military-applied physical training aimed at enhancing the ability to operate under conditions of limited mobility and increased risk. They also emphasize the necessity of applying flexible methodological approaches, such as combining remote and in-person instruction, organizing field-based training sessions, and ensuring safety during physical education activities.

The practical implementation of the proposed changes in the organization of physical education will significantly increase the readiness level of future rescuers to act effectively in complex, dangerous, and unpredictable conditions.

Key words: physical education, cadets, specific learning conditions, martial law, physical training, tactical training, psychological stress.

УДК 378.147.091.33-022.27:
[355.233.2 :796]»364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/83.1.26>

Гордієнко О.І.,
викладач кафедри фізичної підготовки
Національного університету
цивільного захисту України

Лісняк Ю.В.,
ст. викладач кафедри фізичної
підготовки
Національного університету
цивільного захисту України

Новгородченко В. В.,
ст. викладач кафедри фізичної
підготовки
Національного університету
цивільного захисту України

Калашник Н.Я.,
ст. викладач кафедри фізичної
підготовки
Національного університету
цивільного захисту України

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах воєнного стану в Україні питання ефективної організації фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання набуває особливої актуальності. Зміна характеру загроз, підвищення фізичних та психологічних вимог до представників служби цивільного захисту та силових підрозділів зумовлюють необхідність переосмислення традиційних підходів до побудови занять із фізичної підготовки.

Стандартні програми фізичного виховання, орієнтовані на мирний час, не повною мірою враховують нові реалії, такі як високий рівень стресу, необхідність дій в екстремальних умовах, обмеженість матеріально-технічної бази та постійна загроза життю й здоров'ю. Водночас фізична підготовка здобувачів є не лише частиною загальної освітньої програми, а й важливим засобом формування професійної компетентності майбутніх фахівців сфери цивільного захисту та силових структур, їх стресостійкості, витривалості та здатності до дій в умовах підвищеної небезпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика фізичного виховання курсантів у спеціалізованих закладах освіти залишається предметом пильної уваги вітчизняних і закордонних дослідників. В Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України поняття фізична підготовка визначається як «складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до професійної діяльності» [6]. Низький рівень фізичної підготовленості працівників цивільного захисту та силових органів може призвести до серйозних наслідків під час виконання службових обов'язків, зокрема підвищує ризик травм, поранень і навіть загибелі. З огляду на нові реалії, обумовлені запровадженням воєнного стану, актуалізувалися питання зміни підходів до організації занять. Петрушин Д., Сторчеус Я. аналізують методи та засоби спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на забезпечення оптимальної фізичної готовності особового складу в умовах воєнного конфлікту. При цьому підкреслюється потреба в інтеграції спеціальних вправ, спрямованих на підготовку до реальних дій в умовах обмеженого часу і ресурсів [5]. А дослідження Яковлів В. Л. Ніколаєва С. В. та інших підкреслює важливість військово-прикладної та спеціальної фізичної підготовки, а також інтеграції фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності [8]. О. М. Кокун, В. Клочков та інші акцентують на важливості розвитку загальнофізичних навичок та врахування психологічного стану особистості в процесі підготовки курсантів і зазначають, що «успішність

військово-професійної діяльності залежить не тільки від рівня спеціальних знань та навичок військового фахівця, а й вимагає від нього психологічної стійкості, швидкої концентрації уваги, пам'яті, мислення, позитивної мотивації та певних особистісних якостей» [3, с. 13]. Вони також наголошують на необхідності розвитку стресостійкості військовослужбовців з урахуванням психологічних навантажень, характерних для їхньої професії. У своїй статті І. Л. Шлямар, О. В. Івахно аналізують систему фізичної підготовки в арміях провідних країн НАТО на основі її концептуальних, змістових та організаційних аспектів та наголошують на потребі у використанні засобів спеціальної фізичної підготовки за певними напрямками, а саме на розвитку витривалості, швидкості й сили для підвищення ефективності виконання службових обов'язків. З метою формування зазначених якостей, автори пропонують використовувати фізичні вправи та види спорту з підвищеним рівнем ризику, а саме: військово-спортивні, прикладні багатоборства, дайвінг, альпінізм, парашутний спорт тощо [7]. У праці Богуславського В. В. обговорюються зміни в організації фізичного виховання курсантів, зокрема адаптація до нових реалій та вимог воєнного часу [1, с. 25]. На думку Коваленко Р. С., Кожуценко Т. В., заняття з фізичної підготовки курсантів у ЗВО зі специфічними умовами навчання мають відбуватися в умовах, які максимально наближені до реальних. Це сприятиме ефективному виконанню професійних обов'язків під час надзвичайних ситуацій [4]. Також С. Вавренюк зазначає, що в умовах воєнного стану та обмеженого доступу до традиційних тренувальних об'єктів інтерактивні технології дозволяють забезпечити безперервність фізичного навчання, підтримувати індивідуальний підхід, оперативно коригувати навантаження відповідно до стану здоров'я курсантів та стресового фону. На відміну від традиційних підходів, інтерактивні технології передбачають двосторонній зворотний зв'язок, індивідуалізацію навантаження, візуалізацію результатів та мотиваційно-оцінювальну підтримку [2].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених питанням фізичної підготовки курсантів силових структур та сфери цивільного захисту, більшість досліджень орієнтовані на умови мирного часу або на загальні аспекти фізичного виховання без урахування особливостей кризових ситуацій. У контексті воєнного стану виникає низка нових викликів, які залишаються недостатньо опрацьованими в науково-методичній літературі:

1. Відсутність єдиної системи адаптації фізичної підготовки здобувачів до умов воєнного часу з урахуванням підвищеного фізичного та психологічного навантаження.

2. Недостатній рівень розробки методик спеціальної фізичної підготовки курсантів для дій у нестабільному середовищі (бойові дії, надзвичайні ситуації техногенного характеру).

3. Обмежене впровадження інтегрованих занять, що поєднують фізичне навантаження з розвитком стресостійкості, психологічної витривалості та навичок саморегуляції.

4. Потреба в індивідуалізації підходів до фізичної підготовки з урахуванням різного рівня фізичного стану та психофізичних можливостей курсантів.

Таким чином, виникає об'єктивна потреба в комплексному дослідженні особливостей організації фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану, що дозволить забезпечити високий рівень їхньої професійної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Метою статті є обґрунтування теоретичних засад і розробка практичних рекомендацій щодо організації занять з фізичного виховання курсантів ЗВО в умовах воєнного стану, спрямованих на розвиток фізичних якостей, стресостійкості та професійної готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Завдання дослідження

1. Визначити основні проблеми й виклики, що впливають на організацію занять з фізичного виховання в кризових умовах.

2. Обґрунтувати необхідність адаптації змісту, форм і методів фізичної підготовки до вимог воєнного часу.

3. Запропонувати ефективні організаційно-методичні підходи до проведення занять, що сприяють формуванню функціональної та психофізичної готовності курсантів.

4. Надати практичні рекомендації щодо удосконалення фізичного виховання в ЗВО зі специфічними умовами навчання для забезпечення професійної стійкості в умовах надзвичайних ситуацій.

У процесі дослідження було використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів, що забезпечили всебічне вивчення особливостей організації занять з фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – для визначення теоретичних засад організації фізичної підготовки у кризових умовах та виявлення нерозв'язаних питань у досліджуваній темі.

2. Порівняльний аналіз – для зіставлення особливостей фізичної підготовки в умовах мирного та воєнного часу.

3. Анкетування та опитування курсантів і викладачів – для збору емпіричних даних щодо оцінки ефективності наявних методик фізичного

виховання та виявлення основних труднощів у їх реалізації.

4. Спостереження за навчальним процесом – для фіксації реальних умов проведення занять з фізичної підготовки під час воєнного стану, аналізу активності курсантів, їхнього фізичного та психологічного стану.

5. Методи математичної статистики – для обробки кількісних даних опитування та спостереження, забезпечення об'єктивності висновків.

Таке поєднання методів дозволило всебічно дослідити проблему, виявити специфічні особливості організації фізичного виховання в кризових умовах та запропонувати ефективні практичні рекомендації.

Виклад основного матеріалу. Умови воєнного стану істотно змінили вимоги до фізичної та професійної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. Сучасні реалії вимагають від курсантів високого рівня фізичної витривалості, сили, спритності, стійкості до стресу та вміння діяти в умовах надзвичайної небезпеки. Тому традиційні підходи до організації занять фізичного виховання потребують суттєвого оновлення. Перш за все, заняття мають бути спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків у складних умовах.

Аналіз наукових джерел і дані власного дослідження засвідчують, що фізична підготовка курсантів в умовах мирного часу і під час воєнного стану має принципові відмінності за цілями, змістом, методами та організаційними підходами.

У мирний час основна увага зосереджується на:

- планомірному розвитку базових фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації);
- використанні широкого спектра засобів фізичного виховання (спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, плавання тощо);
- формуванні загальної фізичної культури та підтримці високого рівня фізичної працездатності без специфічної орієнтації на надзвичайні або бойові умови;
- проведенні занять в умовах повноцінної спортивної інфраструктури та з використанням стандартного обладнання.

В умовах воєнного стану акценти фізичної підготовки зміщуються:

- на розвиток спеціальної витривалості, сили, швидкості реакції, стресостійкості та психофізичної витривалості;
- на впровадження вправ, що моделюють реальні умови професійної діяльності (подолання перешкод, евакуація постраждалих, робота в захисному спорядженні, тренування в обмеженому просторі);

- на адаптацію занять до ресурсних обмежень (відсутність стандартних спортивних залів, нестача обладнання);

- на підвищення тактичної фізичної підготовки з урахуванням бойових дій або ризику надзвичайних ситуацій;

- на інтеграцію фізичних навантажень із психотренінгом для розвитку самоконтролю і зниження впливу стресових чинників.

Таким чином, у мирний час фізичне виховання має переважно загальнооздоровчу і професійну спрямованість, тоді як у воєнний час воно набуває прикладного, функціонального характеру, спрямованого на виживання, ефективну дію в екстремальних умовах і забезпечення готовності до виконання оперативних завдань у складних обставинах.

З метою вивчення ефективності наявних методик фізичного виховання та виявлення основних труднощів у їх реалізації в умовах воєнного стану було проведено анкетування курсантів та опитування викладачів фізичної підготовки Черкаського інституту пожежної безпеки. У дослідженні взяли участь 120 курсантів і 20 викладачів.

Основні результати анкетування курсантів:

- 68% опитаних зазначили, що наявні програми фізичного виховання не повною мірою відповідають реальним вимогам службової діяльності у кризових умовах;

- 72% курсантів висловили потребу у збільшенні кількості тренувань, що моделюють дії в екстремальних ситуаціях (евакуація, подолання перешкод, робота в екіпіровці);

- 5% відзначили нестачу уваги до розвитку психофізичної витривалості та стресостійкості;

- 47% вказали на обмеженість доступу до спортивних об'єктів та інвентарю через безпекові обмеження.

Основні результати опитування викладачів:

- 80% викладачів визнали необхідність перегляду навчальних програм з урахуванням специфіки воєнного часу;

- 65% відзначили труднощі в адаптації традиційних методик до умов обмеженого доступу до ресурсів та інфраструктури;

- 55% вказали на потребу у підвищенні рівня інтеграції фізичної та психологічної підготовки курсантів;

- 70% викладачів висловили зацікавленість у розробці нових навчально-тренувальних комплексів, орієнтованих на тактичну підготовку та дію в екстремальних ситуаціях.

Основні виявлені труднощі в реалізації фізичної підготовки:

- обмеження простору і нестача обладнання;

- зниження фізичної та психоемоційної витривалості курсантів через постійний стресовий фон;

- недостатня кількість методичних розробок, що враховують умови воєнного стану;

- складність у підтриманні систематичності тренувального процесу через часті зміни розкладу та евакуаційні заходи.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що організація занять з фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану потребує комплексної адаптації до нових реалій. Отримані результати свідчать, що оновлення підходів до фізичного виховання курсантів є необхідною умовою підвищення їхньої професійної компетентності, функціональної стійкості та психологічної готовності до роботи в екстремальних ситуаціях. Основними напрямками удосконалення мають стати: орієнтація на розвиток спеціальних фізичних і психофізичних якостей, адаптація навчальних програм до умов обмежених ресурсів і безперервної небезпеки, впровадження практичних занять, наближених до реальних умов діяльності.

Організація фізичного виховання повинна враховувати такі особливості:

- впровадження тренувань, максимально наближених до реальних умов бойових або надзвичайних ситуацій (тренування в захисному спорядженні, подолання перешкод, евакуація потерпілих);

- комбінування фізичних навантажень із психофізичними тренуваннями (розвиток стійкості до стресу, саморегуляція емоцій);

- адаптація планів занять до можливостей доступної інфраструктури (зокрема, використання відкритих майданчиків, мобільного обладнання, мінімізація залежності від стаціонарних об'єктів);

- індивідуалізація фізичного навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості курсантів; впровадження елементів військово-прикладної фізичної підготовки, спрямованої на покращення здатності діяти в умовах обмеженої маневреності та з підвищеним ризиком.

Тож пропонуємо практичні рекомендації щодо удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання для покращення спеціальної фізичної та професійної підготовки курсантів в умовах надзвичайних ситуацій:

1. Переглянути навчальні плани з урахуванням змін безпекової ситуації, обмежень у доступі до спортивної інфраструктури та психологічних навантажень. Доцільно оцінити ризики, пов'язані з проведенням занять у приміщеннях та на відкритих майданчиках (наприклад, наявність укриттів, частота повітряних тривог, можливість евакуації) та розробити варіативні сценарії проведення занять залежно від рівня загрози (онлайн, на відкритому повітрі, в укриттях).

2. Інтегрувати елементи військово-прикладної фізичної підготовки, що відповідають умовам підвищеного ризику: визначити пріоритетні

компоненти фізичної підготовки, актуальні для воєнного часу (витривалість, швидкість, сила, спритність) та внести зміни до програм шляхом заміни традиційних видів спорту на вправи з військово-прикладної підготовки, які можна виконувати в обмежених умовах.

3. Застосовувати заняття, які моделюють реальні сценарії рятувальних робіт. Основна мета – підвищення фізичної готовності курсантів для виконання тактичних завдань в різних умовах. Завдання включають розвиток сили, витривалості, спритності, швидкості, координації, а також навчання дій у стресових та екстремальних ситуаціях. Включити вправи, що імітують бойові або службові ситуації: пересування в бронежилеті, робота з вантажем, швидка зміна положень, орієнтування на місцевості. Можна використовувати різноманітне обладнання: мішені, перешкоди, спортивний інвентар, засоби захисту (шоломи, бронежилети), імітаційне озброєння.

4. Регулярно проводити тренування на відкритих майданчиках або в польових умовах. Для цього пропонуємо залучити відкриті простори (територія закладу освіти, частини, внутрішні двори) як майданчики для занять.

5. Включати в програму фізичного виховання вправи на розвиток витривалості до стресу (тренування з елементами несподіваних подразників, тренування в умовах обмеженого часу). Під час проведення занять з фізичної підготовки доцільно застосовувати раптові зміни інструкцій або умов завдання (наприклад, змінити маршрут під час бігу, додати перешкоди без попередження). Використовувати вправи в парах або групах, які потребують координації дій під тиском часу або конкуренції. Естафети та комплекси вправ, де курсант має ухвалювати рішення швидко, в умовах втоми (наприклад, виконати 3 фізичних дії й одразу після цього – просте тактичне завдання або тест на увагу). Постійне включення стреснавантажувальних вправ із поступовим підвищенням складності та інтенсивності.

6. Забезпечувати систематичну психологічну підтримку курсантів, навчати їх методам самоконтролю, техніці швидкої релаксації та відновлення після стресу, що безпосередньо впливає на фізичну працездатність. Зменшити обсяги навантаження на етапах підвищеного психоемоційного напруження (наприклад, після тривалих тривог, навчань, бойових виїздів).

7. Оцінювати фізичну та психологічну готовність кожного курсанта для формування персоналізованих тренувальних програм. Спочатку потрібно визначити конкретні показники, за якими оцінюватиметься фізична і психологічна готовність. Кожен курсант проходить оцінювання індивідуально, що дає змогу врахувати особливості його здоров'я, фізичних можливостей і психічного

стану. Отримані дані систематизують і порівнюють зі стандартами або попередніми результатами. Це допомагає виявити фізичні та психологічні якості, що потребують розвитку. На основі оцінки розробляють тренування, які максимально відповідають поточному рівню та потребам курсанта. Оцінювання повторюють періодично, щоб відстежувати прогрес і при необхідності змінювати програму.

8. Забезпечити регулярний медико-психологічний супровід, який передбачає регулярні медичні огляди курсантів для контролю стану здоров'я для вчасного виявлення і профілактики захворювань, травм, перевтоми. Проведення лекцій, тренінгів, занять із формування здорового способу життя, технік релаксації, управління стресом. Проведення інструктажів та тренінгів для офіцерів і викладачів щодо виявлення ранніх ознак стресу в підлеглих.

9. Створити мобільні модулі фізичної підготовки, які можна застосовувати в умовах евакуації або переміщення. Використовувати просте, портативне обладнання (троси, канати, гіри, еспандери, вантажі, тренажери-комплекти).

10. Систематично проводити різноманітні змагання. Змагання створюють природний стимул для курсантів докладати максимум зусиль, покращувати свої фізичні якості та досягати кращих результатів. У процесі змагань можна об'єктивно оцінити фізичні можливості курсантів, їхню витривалість, силу, швидкість, спритність та координацію. Участь у змаганнях допомагає формувати стресостійкість, вміння працювати під тиском часу й обставин, а також здатність зосереджуватися на виконанні завдань. Багато змагань передбачають командний формат, що сприяє розвитку лідерських якостей, взаємодії та підтримки між курсантами. Включення змагань у навчальний процес забезпечує систематичну перевірку і підтримку високого рівня фізичної підготовки.

11. Залучення особового складу до оздоровчих і спортивних заходів у вільний від служби час. Доцільно розробити розклад спортивно-оздоровчих заходів у позаслужбовий час і запропонувати різні форми активностей, зокрема: футбол, волейбол, баскетбол, фітнес, біг, кросфіт тощо. Активності мають бути заохочуваними, але не примусовими – це створює позитивну атмосферу та реальну зацікавленість.

12. Проводити регулярні анкетування курсантів щодо ефективності занять. Це дозволяє отримати зворотний зв'язок про якість фізичної підготовки, виявити сильні й слабкі сторони тренувального процесу та врахувати думку курсантів для подальшого вдосконалення занять. В анкету доцільно включити запитання: оцінка фізичного навантаження (занадто високе / адекватне / недостатнє), якість викладання та зрозумілість пояснень викладача, чи відчуває курсант прогрес у фізичному розвитку, рівень задоволеності загальною

організацією занять, пропозиції щодо покращення (відкрите питання). Рекомендується проводити анкетування щомісяця або по завершенню кожного етапу (модуля) підготовки. На основі результатів вносити зміни до програми, інтенсивності або методів занять.

13. Аналізувати результати для оперативного коригування програм. Для аналізу динаміки важливо мати систему фіксації результатів – журнал, електронна база, де зафіксовано результати тестів фізичної підготовки, змагань, анкетування, медико-психологічного супроводу, спостереження викладачів. Порівняльний аналіз здійснюється за допомогою зіставлення поточних результатів з нормативами фізичної підготовки, попередніми індивідуальними результатами, середніми показниками по групі. Таким чином виявляють слабкі ланки: в яких вправах найгірші результати, хто потребує додаткової уваги. На основі аналізу проводиться корегування програми фізичної підготовки.

Практичне впровадження запропонованих змін до організації фізичного виховання дозволить суттєво підвищити рівень готовності майбутніх працівників цивільного захисту і силових органів до ефективних дій у складних, небезпечних та непередбачуваних умовах.

Висновки. В сучасних умовах фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання набуває ще більшої значущості як фактор забезпечення ефективності виконання службових завдань та збереження здоров'я особового складу. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до фізичного виховання здобувачів, орієнтованого на професійну спрямованість, адаптивність, стресостійкість і функціональну готовність. Удосконалення організації фізичного виховання курсантів в умовах війни є важливою умовою підвищення їхньої професійної готовності, витривалості та здатності ефективно діяти в екстремальних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації конкретних тренувальних програм і методик, орієнтованих на підготовку майбутніх фахівців сфери цивільного захисту та силових структур до діяльності у воєнних та надзвичайних умовах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Богуславський В. В. Фізична підготовка та фізичне виховання курсантів в умовах воєнного

стану. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки та оборони України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 28 квіт. 2023 р.* / Дніпро, ДДУВС, 2023. С. 24–25. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/12676> (дата звернення: 14.05.2025).

2. Вавренюк С. А. Інноваційні підходи до фізичної підготовки та спорту в профільних закладах системи ДСНС з врахуванням воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези доп. учасників VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 27 листоп. 2024 р.* / Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2024. С. 143–146. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/conf-24-12-10.pdf> (дата звернення: 14.05.2025).

3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб./ О.М. Кокун та ін. Київ: Центр учб. літ., 2023. 146 с.

4. Коваленко Р., Кожуценко Т. Актуальні напрямки вдосконалення рівня фізичної підготовленості майбутніх працівників поліції. *Сучасні напрямки та рухи в науці: науковий збірник «InterConf» з матеріалами 4-ї Міжнародної науково-практичної конференції, м. Люксембург, 16-18 черв. 2024 р. № 204.* С. 279–286. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.2024.204> (дата звернення: 15.05.2025).

5. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах військового стану. *Міжнародний форум: проблеми та наукові рішення: науковий збірник «InterConf» з матеріалами 13-ї Міжнародної науково-практичної конференції, Мельбурн, Австралія, 6-8 черв. 2024 р. № 203.* С. 421–425. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.2024.203> (дата звернення: 15.05.2025).

6. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства оборони від 23.04.2024 № 255) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#n13> (дата звернення: 15.05.2025).

7. Шлямар І.Л., Івахно О.В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. *Науковий часопис НПУ.* 2023. № 4. С. 208–215. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163)) (дата звернення: 22.05.2025).

8. Яковлів, В. Л., Ніколаєв, С. В., Кириченко, В. М., Ребрина, А. А., & Чудик А. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану. *Фізичне виховання та спорт.* 2024. № 1, С. 139–145. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1> (дата звернення: 15.05.2025).