

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УКРАЇНІ

Микола ДАЦЮК¹, Костянтин НІКАНОРОВ¹, Валентина ЗУБКО²

¹ Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

² Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського, м. Київ, Україна

PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF CIVIL PREPAREDNESS FOR EMERGENCY SITUATIONS IN UKRAINE

Mykola DATSIUK¹, Kostiantyn NIKANOROV¹, Valentyna ZUBKO²

¹ Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

² Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv, Ukraine

Анотація.

Сучасні умови розвитку суспільства характеризуються зростанням кількості та складності надзвичайних ситуацій техногенного, природного та воєнного характеру, що актуалізує проблему комплексної підготовки населення до дій у кризових умовах. В умовах воєнного стану в Україні особливого значення набуває формування не лише інформаційної обізнаності, а й фізичної та психофізіологічної готовності громадян. У цьому контексті фізичне виховання розглядають як важливий ресурс підвищення адаптаційних можливостей і стресостійкості населення.

Мета роботи — науково обґрунтувати роль і місце фізичного виховання як компонента підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях.

Матеріали й методи. Матеріалом дослідження слугували наукові праці українських і зарубіжних авторів (2020–2025 рр.), нормативно-правові та організаційно-методичні документи у сфері цивільного захисту й освіти, а також освітні програми закладів вищої освіти України. У роботі застосовано методи аналізу й синтезу, порівняльно-аналітичний та системний підходи,

Abstract.

Contemporary conditions of societal development are characterized by an increase in the number and complexity of emergencies of technological, natural, and military origin, which rise the problem of comprehensive preparation of the population for action in crisis conditions. Under martial law in Ukraine, particular importance is attached not only to the formation of informational awareness but also to the physical and psychophysiological readiness of citizens. In this context, physical education is regarded as an important resource for enhancing the adaptive capacity and stress resilience of the population.

Aim of the study is to scientifically substantiate the role and place of physical education as a component of civil preparedness for actions in emergency situations.

Materials and Methods. The research material comprised scientific works by domestic and foreign authors (2020–2025), regulatory and organizational-methodological documents in the field of civil protection and education, as well as educational programs of higher education institutions in Ukraine. The study employed methods of analysis and synthesis, comparative-analytical and systemic

контент-аналіз документів, а також інформаційно-пошукові методи з використанням інструментів штучного інтелекту для відбору й систематизації наукових джерел.

Результати. Установлено, що чинна система підготовки населення до надзвичайних ситуацій в Україні має переважно інформаційно-інструктивний характер і недостатньо використовує потенціал фізичного виховання. Виявлено тенденцію до інтеграції прикладних форм фізичної підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, координації, стресостійкості та готовності до виконання практичних дій у кризових умовах. Узагальнення міжнародного досвіду підтверджує ефективність компетентнісно орієнтованих моделей, що поєднують фізичну, психологічну та практичну підготовку населення.

Висновки. Фізичне виховання доцільно розглядати як системоутворювальний компонент підготовки населення до надзвичайних ситуацій. Його цілеспрямована інтеграція в програми цивільного захисту й освітні курси сприятиме підвищенню рівня готовності населення до дій в умовах підвищеного ризику та формуванню культури безпеки.

Ключові слова: цивільний захист, фізичне виховання, прикладна фізична підготовка, кризові умови.

approaches, content analysis of documents, as well as information-retrieval methods using artificial intelligence tools for the selection and systematization of scientific sources.

Results. It was established that the current system of civil preparedness for emergencies in Ukraine is predominantly informational and instructional in nature and insufficiently exploits the potential of physical education. A tendency toward the integration of applied forms of physical training aimed at developing endurance, coordination, stress resistance, and readiness to perform practical actions in crisis conditions was identified. The generalization of international experience confirms the effectiveness of competency-oriented models that combine physical, psychological, and practical training of the population.

Conclusions. Physical education should be considered a system-forming component of civil preparedness for emergency situations. Its purposeful integration into civil protection programs and educational courses will contribute to increasing the level of population readiness for action under heightened risk conditions and to the formation of a culture of safety.

Keywords: civil protection, physical education, applied physical training, crisis conditions.

Вступ.

Актуальність проблеми. Сучасний етап розвитку цивілізації характеризується зростанням частоти й інтенсивності кризових явищ різного генезу: техногенних, природних, соціально-політичних і воєнних. Згідно з класифікацією В. Кременя та В. Огнев'юка, кризові умови визначають як сукупність обставин, що порушують нормальні умови життя, створюють загрозу здоров'ю і потребують екстреної адаптації особистості [1].

У науковій літературі кризові / надзвичайні ситуації (НС) розглядають як події, що різко порушують соціально-економічні й фізіологічні функції суспільства та загрожують життєдіяльності великої частини населення. Поняття готовності передбачає системні заходи з аналізу ризиків, прогнозування

та підготовки до можливих НС як передумову мінімізації шкоди й оптимізації дій населення в кризі — це важлива складова управління безпекою — комплекс заходів із запобігання, підготовки та планування дій ще до виникнення надзвичайної ситуації.

Кризові обставини мають багатовимірний вплив на життєдіяльність, зокрема:

- порушення фізичного здоров'я (через шкоду інфраструктурі чи нестачу ресурсів),
- психоемоційні стресори (через невідомість, загрозу втрат),
- зміни в поведінці (адаптація до нових режимів),
- соціальні дисфункції (втрата спільнот, ізоляція).

Значний акцент сучасні дослідження роблять на взаємодії фізичного та психологі-

чного стану населення, оскільки кризові ситуації провокують широкий спектр психофізіологічних реакцій, що впливають на здатність діяти ефективно. У контексті воєнного стану психологічна готовність і здатність адекватно реагувати на загрози визначають рівень виживання та мінімізують ризик тривалих стресових розладів [2].

Страх перед критичною ситуацією, загроза життю та здоров'ю, порушення звичного способу життя можуть призводити до розвитку психофізіологічних і психосоматичних порушень (запаморочення, зниження апетиту, швидка стомлюваність, порушення сну, підвищена збудливість, зниження концентрації уваги тощо). У цьому контексті засоби фізичного виховання й систематичні заняття спортом можуть стати ефективним механізмом підвищення адаптаційних ресурсів населення, формуючи його готовність до діяльності в умовах стресу та кризових обставин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях у сучасних наукових дослідженнях розглядають як міждисциплінарний напрям, що поєднує питання цивільного захисту, безпеки життєдіяльності, психологічної стійкості та фізичного виховання. В українській науковій літературі значну увагу приділено концептуальному осмисленню кризових умов та їхнього впливу на життєдіяльність людини. Так, В. Кремень розглядає кризові явища як комплекс обставин, що порушують звичні умови існування й потребують швидкої адаптації особистості до нових ризиків [1].

Окремий напрям досліджень стосується психологічної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях. Зокрема, у роботах Ю. Бойчука та О. Мірошніченка наголошено на важливості формування стресостійкості та психофізіологічної готовності до реагування на небезпечні події, особливо в умовах воєнного стану [2]. Водночас аналіз нормативно-методичних документів і наукових джерел свідчить, що сучасна система підготовки населення в Україні має переважно інформаційно-інструктивний характер і орієнтована на передачу знань щодо алгоритмів поведінки у надзвичайних ситуаціях [3, 5].

Разом із тим у сучасних дослідженнях спостерігаємо зростання інтересу до інтеграції фізичної підготовки у систему цивільної безпеки. Так, Melnyk та Kanuka обґрунтовують важливість введення елементів прикладної фізичної підготовки й самооборони в програми підготовки молоді до кризових умов [16], а Polukhtovych та ін. розглядають освітні моделі формування готовності студентів до діяльності в екстремальних ситуаціях [17].

Зарубіжні дослідження також акцентують увагу на використанні симуляційних технологій і моделювання поведінки людей у надзвичайних ситуаціях, що сприяє формуванню практичних навичок реагування й розвитку адаптивних стратегій поведінки [10, 11]. Отже, аналіз сучасних наукових публікацій свідчить про поступовий перехід від традиційної інформаційної моделі підготовки населення до компетентісно орієнтованого підходу, у якому важливе місце посідає фізичне виховання як засіб формування готовності до дій у кризових умовах.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490), яку розробляють на кафедрі фізичного виховання і педагогіки спорту, кафедрі фізичного виховання і базової загальновійськової підготовки та кафедрі спорту і фітнесу факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у 2024–2028 рр.

Наукова гіпотеза. Припускаємо, що інтеграція засобів фізичного виховання та прикладної фізичної підготовки в систему підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях сприятиме підвищенню рівня психофізіологічної готовності, стресостійкості й ефективності поведінкових реакцій людини в умовах кризових і небезпечних обставин.

Гіпотеза ґрунтується на припущенні, що поєднання традиційної інформаційно-інструктивної підготовки з цілеспрямованим розвитком фізичних якостей (витривалості, координації, швидкості реакції), а також

формуванням прикладних рухових навичок (евакуаційні дії, переміщення у складних умовах, надання домедичної допомоги) дасть змогу підвищити рівень адаптаційних можливостей населення й готовність до адекватного реагування на загрози.

Мета роботи — науково обґрунтувати роль і місце фізичного виховання як компонента підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях.

Матеріали й методи. Матеріалом дослідження слугували наукові публікації українських і зарубіжних авторів (2020–2025 рр.), нормативно-правові акти України у сфері цивільного захисту й освіти, організаційно-методичні документи ДСНС України та Міністерства освіти і науки України, а також відкриті аналітичні й методичні матеріали програм підготовки населення до надзвичайних ситуацій. Додатково використано освітні програми закладів вищої освіти України, що містять дисципліни з фізичного виховання, безпеки життєдіяльності, цивільного захисту та прикладної фізичної підготовки.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів дослідження:

- аналіз і синтез — для узагальнення наукових підходів до підготовки населення до надзвичайних ситуацій та визначення місця фізичного виховання в цій системі;
- порівняльно-аналітичний метод — для зіставлення моделей підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях;
- контент-аналіз нормативно-правових і навчально-методичних документів — для виявлення наявності й характеру інтеграції засобів фізичного виховання в програми цивільного захисту;
- інформаційно-пошукові методи з використанням інструментів штучного інтелекту (програма «Elicit») — для систематизованого пошуку, відбору та попередньої класифікації наукових публікацій у міжнародних і національних наукометричних базах (*Scopus*, *Web of Science*, *Google Scholar*), що дало змогу розширити джерельну базу дослідження й підвищити релевантність аналітичних узагальнень;

- системний підхід — для розгляду фізичного виховання як складника комплексної підготовки населення, що поєднує фізичні, психофізіологічні та прикладні компоненти готовності.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблематика навчання населення дій у надзвичайних ситуаціях належить до базових елементів системи цивільного захисту нашої країни. Українська нормативно-правова база визначає підготовку населення як обов'язковий елемент національної стратегії безпеки, який реалізують через функціонування підсистеми цивільного захисту, комплекс навчальних дисциплін і нормативно-методичні документи. Так, «Організаційно-методичні вказівки з підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях», затверджені Державною службою України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) та Міністерством освіти і науки України на період 2024–2025 рр., передбачають нормативи викладання, зміст та орієнтовні теми програм. Ці документи встановлюють структурні компоненти навчання: від базових понять надзвичайної ситуації (далі — НС) до практичного опанування засобів захисту, евакуаційних процедур і домедичної допомоги [3].

Методично програми передбачають, зокрема, формування психологічної готовності до адекватних дій у стресових умовах впливу чинників надзвичайних ситуацій [4]. Зміст навчання охоплює широке коло компетентностей: ідентифікація ризиків, використання засобів індивідуального й колективного захисту, первинні дії в разі пожежі, правила евакуації, домедична допомога тощо [5].

У чинній практиці застосовують багаторівневе навчання населення — за місцем роботи, навчання, проживання, у межах шкільної та вищої освіти, через обов'язкові інструктажі для працівників різних категорій, а також тих, хто не працює [6].

Із початком повномасштабної збройної агресії проти України (2022 р.) досліджуваний дискурс суттєво трансформувався, що зумовило появу програм екстреної і тактичної підготовки цивільних, поширення тренінгів із домедичної допомоги, евакуаційних процедур, кібербезпеки та психологічної стійкості.

В Україні традиційно питання підготовки населення до НС закладено в системі цивільного захисту й дисциплінах безпеки життєдіяльності. Монографічні збірки та наукові праці розглядають широке коло аспектів: від моніторингу знань щодо дій у НС до моделювання ситуацій і організації укриттів. Однак прямі методики інтеграції фізичного виховання в системи підготовки населення до НС перебувають на стадії розвитку. Часто методики зосереджені на спеціальній фізичній підготовці певних груп (курсантів, службовців), а не на загальній фізичній культурі для широких верств населення.

Сучасні програми цивільного захисту містять такі елементи:

- планування профілактичних заходів,
- ідентифікація потенційних небезпек,
- первинна оцінка життєвих потреб у кризі,
- підготовка до екстрених дій через ігрові моделі, тренажери, кейс-дослідження.

Ці компоненти можна успішно доповнювати елементами фізичної підготовки, що сприяють формуванню не лише рухових навичок, а й ситуативної впевненості та фізичної адаптивності.

Аналіз сучасного стану підготовки населення до дій у НС в Україні демонструє, що формальна реалізація навчальних програм часто не забезпечує повноцінного охоплення всіх категорій громадян. У методичних документах наголошено на потребі модернізації матеріально-технічної бази, ширшого використання навчально-методичних посібників, інформаційних стендів, а також проведення систематичних об'єктових тренувань зі здобувачами освіти й працівниками [6]. Окрім того, існує потреба в посиленому контролі якості навчання, оцінюванні знань і регулярному моніторингу ефективності заходів, що передбачено в організаційних вказівках, але не забезпечено на всіх рівнях управління [8].

Крім формального характеру програм, недостатній рівень обізнаності серед молоді й населення загалом є предметом зауважень у професійних і наукових колах: частина досліджень свідчить про низький рівень практичних навичок і знань щодо поведінки в кризових ситуаціях серед населення, і зокрема студентської молоді [9].

За кордоном інтеграція фізичного виховання в програми підготовки до екстрених ситуацій також привертає увагу. Сучасні міжнародні моделі підготовки населення до НС передбачають розвиток комплексних програм компетентнісного навчання, що інтегрують симуляційні технології і практичну підготовку. Важливим прикладом є використання XR-технологій (*extended reality*) у тренінгах із реагування на ризики в міському середовищі, що сприяє глибшому розумінню сценаріїв надзвичайних ситуацій та розвитку відповідних навичок у різних групах населення [10].

Інша група міжнародних досліджень (Johnson, T., & Lee, P., 2020) зосереджена на системах імітаційного навчання й моделювання поведінки людей в екстремальних умовах, що дає змогу не лише тренувати конкретні дії, а й аналізувати поведінкові реакції, групову динаміку та комунікацію в кризових ситуаціях [11].

Системний аналіз допомагає виокремити кілька моделей підготовки населення до НС.

1. Нормативно-методичні засади інтеграції підготовки до НС у вищу освіту. Законодавчі й навчально-методичні матеріали щодо підготовки населення до НС інтегровані в систему цивільного захисту та галузеві дисципліни безпеки життєдіяльності. Ці документи закладають зміст освітніх модулів, практичні вимоги до дій населення, алгоритми поведінки в НС і порядок інструктажів, проте не визначають єдиної національної програми навчання для цивільного населення поза профільною освітою.

Підготовка студентів до дій у надзвичайних ситуаціях у закладах вищої освіти України має нормативно-правову основу, що закріплена у вимогах Кодексу цивільного захисту, Законі України «Про освіту» та Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях (Постанова КМУ № 444 від 26 червня 2013 р.). Згідно із цими документами, заклади освіти зобов'язані передбачати й здійснювати підготовку студентів, зокрема через уведення навчальних дисциплін «Цивільний захист» і «Безпека життєдіяльності» в освітні плани відповідних освітньо-професійних програм (ОПП) усіх рівнів вищої освіти (бакалавр,

магістр) та спеціальностей, де питання безпеки та реагування на НС є профільними або суміжними з професійною діяльністю випускників [12].

Нормативні вказівки Міністерства освіти і науки України передбачають актуалізацію змісту освітніх програм з безпеки життєдіяльності та цивільного захисту, формування відповідних компетентностей здобувачів вищої освіти, а також підвищення кваліфікації педагогічних працівників, які здійснюють цю підготовку, через курси підвищення кваліфікації в навчально-методичних центрах цивільного захисту й безпеки життєдіяльності [12].

У 2024–2025 рр. в Україні було здійснено низку нормативно-правових змін, що визначають обов'язковість викладання в закладах вищої освіти дисципліни, пов'язаної з базовою військовою підготовкою студентів. Основним юридичним підґрунтям цих змін стала модернізація положень Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу», що закріплює поняття та місце базової загальновійськової підготовки (далі — БЗВП) у системі підготовки громадян до виконання конституційного обов'язку щодо захисту держави.

Відповідно до змін, внесених до Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» Законом України від 22 травня 2024 р. № 3724-IX, БЗВП визначено як окрему складову частину підготовки громадян до військової служби поряд із національно-патріотичним вихованням, початковою загальновійськовою підготовкою та іншими формами [13]. Ці зміни формально інтегрують БЗВП у правове поле загальної оборонної підготовки населення як компетентнісний освітній компонент, який треба реалізовувати в межах визначених законодавством форм підготовки.

Законодавча новація конкретизує місце військової підготовки в системі громадянських обов'язків, зокрема те, що підготовка громадян до військової служби «включає ... базову загальновійську підготовку» як окремий елемент [13]. Практична імплементація цього положення відбувається через уведення дисципліни «Базова загальновійськова підготовка» до навчальних планів закладів вищої освіти відповідно до

нормативних актів, що регулюють освітній процес і взаємодію між Міністерством освіти і науки України та Міністерством оборони.

Так, типовою реалізаційною формою є Порядок проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 червня 2024 р. № 734, що деталізує організаційні й методичні аспекти викладання дисципліни в ЗВО [14]. Цей акт передбачає структуру програми (теоретичну й практичну частини), строки проведення, вимоги до змісту та взаємодію університетів із навчальними центрами Збройних Сил України.

Важливо зазначити, що лист Міністерства освіти і науки України № 1/4893-25 від 14 березня 2025 р. містить роз'яснення щодо запровадження теоретичної частини БЗВП як окремої навчальної дисципліни, що має бути введена до навчальних планів закладів вищої освіти й реалізована відповідно до погоджених навчальних програм [15]. Це фактично означає, що БЗВП стає нормативно вимушеним елементом освітньої програми, а не факультативним курсом.

Законодавчі зміни й підзаконні нормативи визначають, що базова загальновійськова підготовка має бути введена до навчальних планів усіх закладів вищої освіти України з 1 вересня 2025 р. Теоретичну частину викладатимуть у межах закладу, а практичну — у навчальних центрах Збройних Сил відповідно до визначеного обсягу годин і змістових компонентів. Невиконання навчального плану за цією дисципліною, включно з отриманням незадовільної оцінки, може бути підставою для відрахування здобувача згідно з вимогами Закону України «Про вищу освіту» та умовами контракту [14].

Отже, нормативна база визначає правову обов'язковість викладання й проходження дисципліни «Базова загальновійськова підготовка» в закладах вищої освіти України як складового елемента формування компетентностей здобувачів щодо захисту держави та виконання громадянських обов'язків у сфері національної безпеки й оборони. Реалізація цього обов'язку відбувається в умовах взаємодії законодавця, органів

виконавчої влади та освітніх інституцій відповідно до принципів єдиного освітнього й оборонного простору.

2. Академічні програми та педагогічні методики. Сучасні програми у ЗВО дедалі більше інтегрують елементи прикладної фізичної підготовки (ПФП). Так, Melnyuk I., Kapuyuka V. (2023) зазначають, що традиційна система фізичного виховання зміщується в бік милітаризованого спорту: тактична медицина, подолання смуг перешкод, основи самооборони [16]. Polukhtovych et al. (2023) розглядають освітню підготовку студентів до кризових ситуацій разом з антикризовою комунікацією та управлінням ризиками [17].

Найпоширенішою формою академічної підготовки в закладах вищої освіти є навчальні дисципліни з циклу безпеки життєдіяльності та цивільного захисту, що входять до нормативної частини освітніх планів бакалаврського та магістерського рівнів. Так, освітні компоненти «Безпека життєдіяльності та цивільний захист», «Цивільний захист», «Охорона праці», «Практикум з виживання в екстремальних умовах» широко представлені в силабусах і робочих програмах університетів різних профілів, зокрема в юридичних, технічних та гуманітарних спеціальностях.

Зміст цих дисциплін спрямований на формування в студентів базових знань і практичних умінь з оцінювання ризиків, розуміння нормативно-правових основ цивільного захисту, правил поведінки в надзвичайних ситуаціях, використання засобів індивідуального й колективного захисту, організації евакуацій та первинної домедичної допомоги. Наприклад, робочі програми дисциплін фіксують структуровані модулі, що охоплюють теоретичні основи безпеки й практичні тренувальні заняття, ситуаційне моделювання та оцінювання дій студентів у змодельованих умовах НС [18].

3. Практичні програми навчання та тренінги. Професійні онлайн-джерела описують структуру програм інструктажів разом з опануванням практичних навичок (пожежогашіння, домедична допомога, використання засобів індивідуального захисту).

Підготовку населення до дій у надзвичайних ситуаціях в Україні здійснюють відповідно до національного стандарту навчання населення дій у НС та Порядку здійснення

навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 року № 444. Цей документ визначає форми й організацію навчання для працівників, учнів, студентів і населення, що не працює, разом із проведенням спеціальних об'єктових тренувань і навчально-тренувальних заходів із питань цивільного захисту й безпеки життєдіяльності [19].

Відповідно до організаційно-методичних вказівок територіальних структур Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС), підготовка населення передбачає командно-штабні навчання, регіональні штабні тренування, об'єктові тренування, а також спільні навчання з органами управління цивільного захисту на місцевому рівні. Ці вказівки спрямовані на покращення комплексної готовності служб реагування й громадян, зокрема з відпрацюванням алгоритмів у разі ускладнення умов безпеки [20].

Однією з вагомих практичних ініціатив є національні тренінги Українського Червоного Хреста (УЧХ), спрямовані на підготовку добровольців і місцевих громад до реагування в НС. Так, 2025 року у Львівській області відбулися масштабні навчання загонів швидкого реагування, що залучали понад 120 волонтерів із різних регіонів України, серед яких і зони активних бойових дій. Програма тренінгу поєднувала теоретичні блоки та практичні симуляції, максимально наближені до реальних умов надзвичайних ситуацій, й охоплювала переміщення постраждалих, надання першої допомоги, реагування на пожежі й обстріли. Такі заходи передбачають співпрацю з ДСНС, що сприяє уніфікації навчальних стандартів і міжорганізаційній взаємодії [21].

Крім того, УЧХ проводить спеціалізовані тренінги з нетехнічного обстеження наявності мінної небезпеки, у яких беруть участь фахівці ДСНС та міжнародні партнери, зокрема Італійський Червоний Хрест. Учасники набувають практичних навичок аналізу місцевості, виявлення небезпечних об'єктів і взаємодії з громадою у зонах мінних ризиків. Такий формат забезпечує безпосередню практичну підготовку з урахуванням актуальних ризиків для цивільного населення країни у стані війни [22].

Важливими є також регулярні сезонні тренінги для загонів швидкого реагування, зокрема з підготовки до зимового періоду, що передбачають практичні вправи з евакуації постраждалих із води, організацію польових таборів, установаження польових кухонь, а також координацію з професійними рятувальниками ДСНС [23].

Практичні тренування організовують не лише через національні структури, а й у співпраці з місцевими громадами. Наприклад, у Новоселицькій міській громаді фахівці УЧХ організували навчання з розробки планів готовності до НС на рівні громади, що охоплювали оцінювання загроз, планування дій та координацію служб. Такі тренінги спрямовані на формування в громадян стратегічного мислення щодо підготовки до кризових ситуацій, розроблення ризик-матриць та алгоритмів реагування в реальному життєвому контексті [24].

Окрім діяльності УЧХ, окремі університети й громадські організації реалізують практичні тренінги для цивільного населення. Наприклад, Симуляційний центр Полтавського державного медичного університету (ПДМУ) організував серію інтенсивних практичних тренінгів із невідкладної допомоги для цивільного населення в межах проєкту Erasmus+ K2 LIFESTRAND, у яких взяли участь понад 600 учасників. Програма містила відпрацювання навичок серцево-легеневої реанімації, контролю критичної кровотечі, іммобілізації та допомоги в разі обструкції дихальних шляхів, що є критично важливими в умовах НС [25].

Такі ініціативи сприяють масштабному охопленню населення базовими практичними компетентностями з реагування на надзвичайні ситуації, що підсилює загальний рівень резильєнтності громад, особливо в контексті військових ризиків.

Незважаючи на активність громадських організацій і навчальних ініціатив, забезпечення системності практичних програм на національному рівні пов'язане з низкою викликів. До них належать:

- нерівномірне охоплення населення (особливо в сільських і віддалених районах);
- недостатність стандартів оцінювання практичних навичок у цивільних;

- обмеженість ресурсів для регулярних масштабних тренувань на рівні громад і місцевих адміністрацій.

Водночас позитивним є те, що співпраця між УЧХ, ДСНС, місцевими громадами й міжнародними партнерами створює основу для формування більш узгоджених та адаптивних програм, що поєднують теоретичну підготовку й практичні тренінги в реальних умовах.

Практичні програми навчання та тренінги для підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях в Україні виявляють тенденцію до перехідної системності, де громадські організації, зокрема Український Червоний Хрест, виступають основними провайдерами практичних навичок поряд із структурами цивільного захисту. Значна частка таких програм орієнтована на формування ключових навичок реагування, першу медичну допомогу, евакуацію та оцінювання ризиків, що має критичне значення в умовах сучасних загроз. Розвиток таких ініціатив і подальша інтеграція з національними освітніми й стратегічними програмами є пріоритетом для підвищення загальної готовності населення, зокрема студентської молоді, до надзвичайних ситуацій.

4. Волонтерські й громадські формати підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях. Однією з найбільш масштабних і впливових сучасних недержавних програм є волонтерські проєкти громад, що з 2022 року здійснюють системну підготовку цивільних громадян до дій під час кризових та екстремальних подій [26]. Попри недержавний статус, такі програми мають велике суспільне значення й фактично виконують функції неформальної системи цивільної оборони. Її зміст охоплює широкий спектр напрямів, спрямованих на формування практичних компетентностей населення, серед яких:

- домедична допомога за стандартами ТССС / ТЕСС (зупинка критичної кровотечі, накладання турнікета, евакуація постраждалого, базове забезпечення прохідності дихальних шляхів);
- алгоритми дій під час обстрілів, вибухів, руйнувань будівель, а також поведінка на відкритій місцевості та в закритих приміщеннях у разі загрози;

- тактична поведінка цивільних разом із принципами переміщення під обстрілами, пошуку укриттів, оцінювання ризиків;
- психологія кризової поведінки, розвиток стресостійкості, контроль паніки, техніки дихальної саморегуляції;
- протидія інформаційно-психологічним операціям і фейковим повідомленням, що є важливим компонентом безпеки в умовах інформаційної війни;
- курс для сімей і дітей, спрямований на навчання алгоритмів дій під час тривоги, евакуації та інших загроз.

Особливістю програми є використання реалістичних симуляцій, зокрема зі звуковими ефектами, імітацією вибухів, штучним димом, манекенами постраждалих. Такий формат максимально наближує навчання до умов реальних надзвичайних ситуацій і сприяє виробленню стійких поведінкових реакцій. Значну частину тренінгів проводять інструктори з досвідом роботи в зоні ведення бойових дій, що забезпечує високу якість і практичність навчального процесу.

Станом на 2024 рік такі тренінги в Київській області відвідали тисячі цивільних громадян, що робить цю ініціативу однією з найбільших волонтерських платформ із підготовки населення до небезпечних ситуацій у країні [26]. Програма сприяє підвищенню

рівня обізнаності, формуванню практичних навичок, а також розвитку психологічної готовності й індивідуальної стійкості населення.

З огляду на комплексність і високу ефективність підготовки ініціатива національного супротиву є важливим елементом сучасного українського досвіду у сфері навчання населення дій в екстремальних умовах. Її аналіз дає змогу простежити тенденції розвитку недержавних освітніх форматів у системі цивільної безпеки України та підкреслює актуальність інтеграції практично орієнтованих тренінгових методик у формальну освіту, зокрема в програми підготовки студентів закладів вищої освіти.

На нашу думку, перспективними є такі напрями вдосконалення системи підготовки населення:

- інтеграція сучасних технологій навчання (симуляції, віртуальні тренажери);
- формування компетентнісних стандартів для різних категорій населення та професійних груп;
- моніторинг й оцінювання ефективності програм через стандартизовані інструменти тестування;
- розширення доступу до навчальних матеріалів за допомогою цифрових платформ і відкритих освітніх ресурсів.

Таблиця 1

Основні відмінності в методиках підготовки населення до НС

Параметр	Традиційна (інформаційно-інструкційна) методика	Кризова (компетентнісно орієнтована) методика
Мета	Загальне зміцнення здоров'я	Формування готовності до екстремальних дій
Провідна якість	Гармонійний розвиток	Силовa витривалість, швидкість реакції
Психологічний аспект	Задоволення, релаксація	Стресостійкість, подолання страху
Тип вправ	Стандартні (біг, гімнастика)	Прикладні (тактичний фітнес, перша домедична допомога)

З огляду на зазначене сучасні наукові підходи до підготовки населення до НС поступово переміщують акцент від суто інформаційно-інструкційної (традиційної) моделі

до компетентнісно орієнтованої (кризової), що передбачає критичне мислення, практичні тренування й оцінювання результатів навчання. Такий підхід дає змогу формувати

не лише знання про ризики, а й реальні навички реагування, адаптації та самозахисту. Основні відмінності в методиках підготовки населення до НС наведено в таблиці 1.

Висновки.

1. Аналіз літератури й нормативних документів засвідчує, що сучасна система підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях потребує подальшої систематизації, інтеграції сучасних педагогічних і технологічних рішень та посилення практичної частини в навчальному процесі. Аналіз літератури свідчить, що питання підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях в Україні традиційно інтегровані в систему цивільного захисту й навчальні дисципліни блоку безпеки життєдіяльності.

2. У монографічних джерелах і наукових статтях обґрунтовано комплексний характер цієї підготовки, що охоплює нормативно-правове забезпечення, інформаційно-просвітницьку діяльність, розвиток практичних навичок реагування й організацію матеріально-технічної інфраструктури захисту. Окремі дослідження акцентують увагу на діагностиці рівня готовності населення до дій у НС, аналізі поведінкових моделей під час стресових і кризових подій, а також на вдосконаленні алгоритмів взаємодії між службами цивільного захисту та громадянами.

3. Аналіз сучасних програм підготовки засвідчує наявність дисбалансу між

нормативною базою, що передбачає належний рівень цивільної безпеки, та практичним станом готовності населення, який характеризується недостатнім рівнем навчальних тренувань, обмеженим доступом до укриттів і невисокою обізнаністю щодо правил безпечної поведінки.

4. Наукові джерела фіксують тенденцію переходу від традиційної (інформаційно-інструктивної) моделі підготовки населення до кризової (компетентісно орієнтованої), що базується на розвитку поведінкових стратегій, критичного мислення та адаптивності в умовах невизначеності й високих ризиків.

Перспективи подальших досліджень.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення й систематизацію міжнародного досвіду інтеграції фізичного виховання у програми підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях з урахуванням інституційних, культурних і безпекових особливостей різних країн. Перспективним є проведення компаративних досліджень моделей цивільної підготовки в країнах ЄС, США, Ізраїлі та державах Азійсько-Тихоокеанського регіону для виокремлення універсальних і контекстно зумовлених компонентів фізичної та психофізіологічної готовності населення.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кремень, В. Г. (2005). Освіта і наука в Україні — інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Грамота.
2. Бойчук, Ю. Д., & Мірошниченко, О. М. (2025). Роль психологічної підготовки науково-педагогічних працівників ЗВО до запобігання надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану. *Запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, реагування та ліквідація їх наслідків: матеріали круглого столу (вебінару)* (с. 27–29). Національний університет цивільного захисту України.
3. ДСНС України. (2024). *Організаційно-методичні вказівки з підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях на 2024–2025 роки*. https://lg.dsns.gov.ua/upload/2/4/3/9/8/1/5/organi_zaciino-

REFERENCES

1. Kremen, V. G. (2005). *Education and science in Ukraine — innovative aspects. Strategy. Implementation. Results. Gramota*.
2. Boychuk, Yu. D., & Miroshnychenko, O. M. (2025). The role of psychological training of scientific and pedagogical workers of higher education institutions in preventing emergencies in conditions of martial law. *Prevention of emergencies, response and elimination of their consequences: materials of the round table (webinar)* (p. 27–29). National university of civil protection of Ukraine.
3. State Emergency Service of Ukraine. (2024). *Organisational and methodological guidelines for preparing the population for action in emergency situations for 2024–2025*. <https://lg.dsns.gov.ua/>

- [metodicni-vkazivki-z-pidgotovki-naseleennia-do-dii-u-ns-na-2024-2025-roki.pdf](https://www.sambirrda.gov.ua/menudoc/menupravonorm/61794-pro-zatverdzhennia-organizaciino-metodychnykh-vkazivok-z-pidgotovky-naseleennia-sambirskoho-raionu-lvivskoi-oblasti-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-na-2024-2025-roky-29-liutoho-2024-roku-sambir-11-va.html)
4. Самбірська районна державна адміністрація. (2024). *Про затвердження організаційно-методичних вказівок з підготовки населення Самбірського району до дій у надзвичайних ситуаціях на 2024–2025 роки*. <https://www.sambirrda.gov.ua/menudoc/menupravonorm/61794-pro-zatverdzhennia-organizaciino-metodychnykh-vkazivok-z-pidgotovky-naseleennia-sambirskoho-raionu-lvivskoi-oblasti-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-na-2024-2025-roky-29-liutoho-2024-roku-sambir-11-va.html>
5. Хмельницька міська рада. (2024). *Про затвердження організаційно-методичних вказівок з підготовки населення міста до дій у надзвичайних ситуаціях*. <https://www.khm.gov.ua/uk/content/pro-zatverdzhennia-organizaciino-metodychnykh-vkazivok-z-pidgotovky-naseleennia-mista-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-na-2024-2025-roky-29-liutoho-2024-roku-sambir-11-va.html>
6. Oppb.com.ua. (2023). *Підготовка населення до дій у надзвичайних ситуаціях: підготовлений означає озброєний*. <https://oppb.com.ua/articles/pidgotovka-naseleennia-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-pidgotovlenyj-oznachaye-ozbrojenyj>
7. Єзупільська селищна рада. (2025). *Формування знань та практичних навичок населення щодо дій у надзвичайних ситуаціях*. <https://ezupilska-gromada.gov.ua/news/1733829868>
8. Освіта.ua. (2024). *Організаційно-методичні документи щодо підготовки населення у системі цивільного захисту*. <https://osvita.ua/legislation/other/91168>
9. Національний університет цивільного захисту України. (2023). *Психологічна готовність і поведінка населення в умовах НС (Тези доповідей)*. https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/conf/tezy_PPZCZ.pdf
10. Mena, V., Gómez, A., & Koyama, S. (2025). *Urban risk preparedness training using XR technologies: A behavioral simulation approach*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2511.02837>
11. Johnson, T., & Lee, P. (2020). *Human behavior modeling for emergency scenarios: Simulation-based risk training*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2006.01216>
12. vchorayshenska-gromada.gov.ua. (2024). *Навчання учасників освітнього процесу діям у надзвичайних ситуаціях*. <https://vchorayshenska-gromada.gov.ua/news/1743669185>
13. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо удосконалення системи підготовки громадян України до військової служби» № 3724-IX (2024). <https://zakon.rada.gov.ua/go/3724-20>
14. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських» № 734 від 21.06.2024 (2024) <https://zakon.rada.gov.ua/go/734-2024-n/>
15. Лист Міністерства освіти і науки України «Базова загальновійськова підготовка здобувачів вищої освіти» № 1/4893-25 від 14.03.2025 (2025). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zaprovadzhennia-bazovoi-pidgotovky-zdobuvachiv-osvity>
4. Sambir District State Administration. (2024). *On the approval of organisational and methodological guidelines for preparing the population of the Sambir district for action in emergency situations for 2024–2025*. <https://www.sambirrda.gov.ua/menudoc/menupravonorm/61794-pro-zatverdzhennia-organizaciino-metodychnykh-vkazivok-z-pidgotovky-naseleennia-sambirskoho-raionu-lvivskoi-oblasti-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-na-2024-2025-roky-29-liutoho-2024-roku-sambir-11-va.html>
5. Khmelnytskyi City Council. (2024). *On the approval of organisational and methodological guidelines for preparing the city's population for action in emergency situations*. <https://www.khm.gov.ua/uk/content/pro-zatverdzhennia-organizaciino-metodychnykh-vkazivok-z-pidgotovky-naseleennia-mista-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-na-2024-2025-roky-29-liutoho-2024-roku-sambir-11-va.html>
6. Oppb.com.ua. (2023). *Preparing the population for action in emergency situations: prepared means armed*. <https://oppb.com.ua/articles/pidgotovka-naseleennia-do-dii-u-nadzvychnykh-sytuatsiiakh-pidgotovlenyj-oznachaye-ozbrojenyj>
7. Yezupilskyi Settlement Council. (2025). *Building knowledge and practical skills among the population for action in emergency situations*. <https://ezupilska-gromada.gov.ua/news/1733829868>
8. Osvida.ua. (2024). *Organisational and methodological documents on preparing the population in the civil protection system*. <https://osvita.ua/legislation/other/91168>
9. National university of civil protection of Ukraine. (2023). *Psychological preparedness and behaviour of the population in emergency situations (Abstracts)*.
10. Mena, V., Gómez, A., & Koyama, S. (2025). *Urban risk preparedness training using XR technologies: A behavioural simulation approach*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2511.02837>
11. Johnson, T., & Lee, P. (2020). *Human behaviour modelling for emergency scenarios: Simulation-based risk training*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2006.01216>
12. vchorayshenska-gromada.gov.ua. (2024). *Training participants in the educational process to act in emergency situations*. <https://vchorayshenska-gromada.gov.ua/news/1743669185/>
13. Law of Ukraine «On amendments to certain laws of Ukraine regarding the improvement of the system of training ukrainian citizens for military service» (22 May 2024) No. 3724-IX. (2024). <https://zakon.rada.gov.ua/go/3724-20/>
14. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine «On approval of the procedure for conducting basic general military training of Ukrainian citizens who are pursuing higher education and police officers» No. 734 of 21.06.2024. (2024). <https://zakon.rada.gov.ua/go/734-2024-n/>
15. Letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine «Basic military training for higher education students» No. 1/4893-25 dated 14.03.2025. (2025).

16. Melnyk I., & Kanyuka V. (2023). *Main components of physical training and formation of self-defense skills of students' majority «Law enforcement activities»*. *Actual Problems of Law*, 1, 203–208. <https://doi.org/10.35774/app2023.01.203>
17. Polukhtovych, T., Dzevitska, L., Yermakova, N., Liashenko, R., & Dziamko, V. (2023). Preparation of students for studying in crisis situations. *Revista Eduweb*, 17(1), 176–186. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2023.17.01.17/>
18. zh.uu.edu.ua. (2024). *Робоча програма дисципліни "Безпека життєдіяльності та цивільний захист" для бакалаврів*. <https://zh.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/ok-1.2-opbzhdtz-rnpd-2024-1-1.pdf>
19. *National Standard — Training of Population in Emergency Response*. (2024). <https://nmc.dsns.gov.ua/upload/1/3/0/7/5/documents-general-training-program.pdf>
20. *Organizational Methodical Guidelines for Training Population in Emergency Situations*. (2025). <https://vchorayshenska-gromada.gov.ua/news/1743669185>
21. Ukrainian Red Cross Society. (2025). *Nationwide Training of Emergency Response Teams*. <https://redcross.org.ua/en/news/2025/08/121373>
22. Ukrainian Red Cross Society. (2025). *Coordinated and Ready: Emergency Response Team Annual Training Exercises*. <https://redcross.org.ua/en/news/2025/09/124092/>
23. Ukrainian Red Cross Society. (2025). *Practical Training in Non Technical Surveys*. <https://redcross.org.ua/en/news/2025/05/113713/>
24. Ukrainian Red Cross Society. (2024). *Training on Developing Emergency Preparedness Plans at the Community Level*. <https://redcross.org.ua/en/uncategorized/2024/05/75376/>
25. Poltava State Medical University. (2025). *PSMU Trains to Save Lives: Practical Emergency Care Trainings*. <https://en.pdmu.edu.ua/news/psmu-trains-to-save-lives-practical-emergency-care-trainings-for-poltava-s-civilian-population>
26. Київський обласний центр підготовки населення до нацспротиву. (2025) <https://nacsprotiv.com.ua/>
16. Melnyk, I., & Kanyuka, V. (2023). *Main components of physical training and formation of self-defence skills of students' majority «Law enforcement activities»*. *Actual Problems of Law*, 1, 203–208. <https://doi.org/10.35774/app2023.01.203>
17. Polukhtovych, T., Dzevitska, L., Yermakova, N., Liashenko, R., & Dziamko, V. (2023). Preparation of students for studying in crisis situations. *Revista Eduweb*, 17(1), 176–186. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2023.17.01.17/>
18. zh.uu.edu.ua. (2024). *Syllabus for the course 'Life Safety and Civil Protection' for bachelor's degree students*. <https://zh.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/ok-1.2-opbzhdtz-rnpd-2024-1-1.pdf>
19. *National Standard — Training of Population in Emergency Response*. (2024). <https://nmc.dsns.gov.ua/upload/1/3/0/7/5/documents-general-training-program.pdf>
20. *Organizational Methodical Guidelines for Training Population in Emergency Situations*. (2025). <https://vchorayshenska-gromada.gov.ua/news/1743669185>
21. Ukrainian Red Cross Society. (2025). *Nationwide Training of Emergency Response Teams*. <https://redcross.org.ua/en/news/2025/08/121373>
22. Ukrainian Red Cross Society. (2025). *Coordinated and Ready: Emergency Response Team Annual Training Exercises*. <https://redcross.org.ua/en/news/2025/09/124092/>
23. Ukrainian Red Cross Society. (2025). *Practical Training in Non Technical Surveys*. <https://redcross.org.ua/en/news/2025/05/113713/>
24. Ukrainian Red Cross Society. (2024). *Training on Developing Emergency Preparedness Plans at the Community Level*. <https://redcross.org.ua/en/uncategorized/2024/05/75376/>
25. Poltava State Medical University. (2025). *PSMU Trains to Save Lives: Practical Emergency Care Trainings*. <https://en.pdmu.edu.ua/news/psmu-trains-to-save-lives-practical-emergency-care-trainings-for-poltava-s-civilian-population>
26. Kyiv Regional Centre for Training the Population for National Resistance. (2025) <https://nacsprotiv.com.ua/>

Стаття надійшла до редколегії 11.03.2026

Прийнята до друку 30.04.2026

Підписана до друку 01.05.2026

Микола ДАЦЮКORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-5919-0492>E-mail: m.datsiuk.asp@kubg.edu.ua**Костянтин НІКАНОРОВ**<https://orcid.org/0000-0002-6068-2520>E-mail: k.nikanorov@kubg.edu.ua**Валентина ЗУБКО**<https://orcid.org/0000-0002-7114-6707>E-mail: zubatina@gmail.com