

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти  
«магістр» спеціальності  
Фізична культура і спорт

**Максим ГАСЯНОК**

Керівник:

кандидат педагогічних наук,  
доцент **Андрій ПАНЧУК**

**Рецензент:**

кандидат пед. наук, доцент,  
професор кафедри

ТМФВ та АФК, декан факультету здоров'я,  
фізичної культури і спорту

МЕГУ ім. С. Дем'янчука

**Вадим КОВАЛЬ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЖЕЖНИКІВ</b> .....	6
1.1. Поняття та зміст спеціальної фізичної підготовки в системі професійної підготовки рятувальників .....	6
1.2. Специфіка професійної діяльності пожежника-рятувальника та її вимоги до фізичного стану.. .....	8
1.3. Фізіологічні механізми адаптації організму до екстремальних умов гасіння пожеж.....	10
1.4. Сучасні наукові підходи до побудови спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників .....	13
1.5. Аналіз та оцінка сучасних методів контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-пожежників.....	15
1.6. Фізіологічне обґрунтування застосування високоінтенсивного інтервального тренінгу (НІТ) та обтяжень у підготовці спортсменів-пожежників.....	18
Висновки до першого розділу .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	24
2.1. Методи дослідження .....	24
2.2. Організація дослідження.....	27
Організація та зміст педагогічного експерименту .....	29
Висновки до другого розділу.....	31
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХНЄ ОБГОВОРЕННЯ</b> ..	33
3.1. Аналіз початкового рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-пожежників .....	33
3.2. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-пожежників під впливом експериментальної методики .....	35
Резюме рекомендацій .....	38
Висновки до третього розділу .....	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	46
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	51

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Професія пожежника-рятувальника є однією з найбільш екстремальних та фізично вимогливих у світі. Успішне виконання службових обов'язків — від гасіння пожеж та ліквідації наслідків ДТП до рятування людей у складних умовах — безпосередньо залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП) фахівця.

Спортсмени-пожежники, які беруть участь у змаганнях з пожежно-прикладного спорту (наприклад, підйом по штурмовій драбині, бойове розгортання), демонструють найвищий рівень професійної майстерності. Однак, існує певний розрив між тренувальним процесом у межах спорту та реальними, непередбачуваними умовами професійної діяльності. Ефективність роботи в екстремальних умовах (під впливом диму, високих температур, з важким спорядженням) потребує СФП, яка б комплексно інтегрувала функціональну, силову-швидкісну та психологічну стійкість.

У цьому контексті, удосконалення СФП спортсменів-пожежників у процесі їхньої повсякденної професійної діяльності, а не лише під час підготовки до змагань, є критично важливим завданням. Це дозволить не тільки підвищити їхні спортивні результати, але й, що головніше, зберегти їхнє життя та підвищити ефективність рятувальних операцій.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502) та професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ, Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників, інтегрованої в процес їхньої професійної діяльності.

### **Завдання дослідження:**

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

проаналізувати стан проблеми в науково-методичній літературі, вітчизняному та зарубіжному досвіді щодо СФП пожежників та спортсменів-пожежників.

виявити та обґрунтувати ключові компоненти, які визначають успішність професійної діяльності пожежника-рятувальника та їхню відповідність вимогам пожежно-прикладного спорту.

розробити методiku (програму) удосконалення СФП спортсменів-пожежників, що використовує засоби та методи, максимально наближені до умов професійної діяльності.

експериментально перевірити ефективність розробленої методики та проаналізувати динаміку показників фізичної підготовленості та професійної працездатності в основній та контрольній групах.

**Об'єкт дослідження** – процес спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників.

**Предмет дослідження** – зміст та організація методики удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників у процесі професійної діяльності.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань будуть використані такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, систематизація); емпіричні (педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, анкетування, педагогічний експеримент); математичної статистики (обробка отриманих даних для оцінки достовірності змін показників).

**Наукова новизна дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці нових підходів до підготовки спортсменів-пожежників:

перше: розроблено та експериментально апробовано інтегровану методiku спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників, яка систематично поєднує специфічні тренувальні навантаження (притаманні пожежно-

прикладному спорту) із моделюванням реальних психофізичних стрес-факторів професійної діяльності (робота в апаратах захисту дихання та зору, екстремальні температурні умови).

точнено: структуру та зміст спеціальної фізичної підготовленості пожежників-спортсменів, виділивши та обґрунтувавши домінуючу роль функціональної стійкості (здатності підтримувати високий рівень працездатності в умовах гіпоксії та термонавантаження) як ключового чинника спортивно-професійної успішності.;

абуло подальшого розвитку: система критеріїв оцінки ефективності СФП, яка, окрім стандартних спортивних показників, включає показники професійно важливих якостей (наприклад, час виконання нормативів у повному бойовому спорядженні та рівень відновлення після навантаження).

**Апробація результатів дослідження** здійснювалась під час обговорення результатів дослідження на Звітній конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти РДГУ за 2024 рік (15-16 травня 2025 року) за матеріалами якої опубліковано статтю:

анчук А. П., Гасянок М. А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників у процесі професійної діяльності. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 179–184.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 51 сторінку друкованого тексту, основний зміст викладено на 46 сторінках. У роботі використано 50 літературних джерел.