

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА МІЖНАРОДНИХ МОДЕЛЕЙ ПІДГОТОВКИ ГРОМАДЯН ДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ: ДОСВІД ТА МОЖЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДЛЯ УКРАЇНИ

Дацюк Микола^{ABCDEF}

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

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Сучасний стан суспільного розвитку характеризується зростанням кількості та складності надзвичайних ситуацій воєнного, техногенного й природного характеру, що зумовлює потребу в підвищенні рівня готовності громадян до дій у кризових умовах. Міжнародний досвід свідчить, що ефективні системи підготовки населення до надзвичайних ситуацій ґрунтуються на поєднанні освітніх, практичних і фізкультурно-оздоровчих компонентів.

Мета дослідження – проаналізувати міжнародні моделі підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях з акцентом на роль фізичної культури та обґрунтувати можливості адаптації відповідних підходів у системі підготовки населення України.

Матеріал і методи: Матеріалом дослідження слугували наукові праці зарубіжних авторів (2020–2025 рр.), нормативно-правові та організаційно-методичні документи у сфері цивільного захисту й освіти, а також тренінгові програми неурядових організацій. У роботі застосовано методи аналізу й синтезу, порівняльно-аналітичний та системний підходи, контент-аналіз документів, а також інформаційно-пошукові методи з використанням інструментів штучного інтелекту для відбору та систематизації наукових джерел.

Результати. У результаті аналізу зарубіжних наукових джерел і практик встановлено, що міжнародні моделі підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях мають виражену компетентнісну спрямованість і передбачають активне використання прикладних форм фізичної підготовки, симуляційних тренувань та психофізіологічного тренінгу. Виявлено, що найбільш результативними є моделі, орієнтовані на розвиток community resilience, які поєднують участь громад, освітніх інституцій і добровольчих формувань. Порівняльний аналіз засвідчив наявність значного адаптаційного потенціалу цих моделей для впровадження в українську систему цивільного захисту та фізичного виховання.

Висновки. Адаптація міжнародного досвіду з урахуванням національних умов України може сприяти посиленню практичної складової підготовки громадян, розвитку культури безпеки та підвищенню резильєнтності громад. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції прикладної фізичної підготовки у програми цивільного захисту й освітні курси фізичного виховання.

Ключові слова: фізична культура, кризові ситуації, підготовка населення, цивільний захист.

PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF INTERNATIONAL MODELS OF CIVIL PREPAREDNESS FOR ACTION IN EMERGENCY SITUATIONS: EXPERIENCE AND ADAPTATION OPPORTUNITIES FOR UKRAINE

Datsiuk Mykola^{ABCDEF}

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The current stage of societal development is characterized by an increase in the number and complexity of emergency situations of military, technological, and natural origin, which necessitates enhancing citizens' preparedness for action in crisis conditions. International experience indicates that effective systems of civil preparedness for emergencies are based on a combination of educational, practical, and physical culture and health-related components.

The aim of the study is to analyse international models for preparing citizens to respond to emergencies with a focus on the role of physical education and to assess the feasibility of adapting these approaches within the system of training the Ukrainian population.

Material and methods. The research material comprised scientific works by domestic and foreign authors (2020–2025), regulatory and organizational-methodological documents in the fields of civil protection and education, as well as training programs of non-governmental organizations. The study employed methods of analysis and synthesis, comparative-analytical and systemic approaches, content analysis of documents, as well as information-retrieval methods using artificial intelligence tools for the selection and systematization of scientific sources.

Results. The analysis of foreign scientific sources and practices revealed that international models of civil preparedness for emergency situations are characterized by a pronounced competency-based orientation and involve the active use of applied forms of physical training, simulation exercises, and psychophysiological training. The most effective models were found to be those focused on the development of community resilience, integrating the participation of communities, educational institutions, and volunteer organizations. Comparative analysis confirmed the significant adaptive potential of these models for implementation within the Ukrainian civil protection and physical education systems.

Conclusions. Physical culture is an important component of international models of civil preparedness for emergency situations and plays a key role in forming the physical and psychophysiological readiness of the population. Adapting international experience with consideration of Ukraine's national conditions may enhance the practical component of civil preparedness, foster a culture of safety, and increase community resilience.

Keywords: physical culture; crisis situations; civil preparedness; civil protection.

Вступ

Сучасний стан суспільства характеризується тенденцією до існування в умовах збройних конфліктів та потенційних терористичних загроз, що впливають на кожного громадянина. Такі обставини сприяють підвищенню конфліктності, проявів екстремізму, а також формуванню психологічної нестабільності та емоційної напруженості у населення [1]. Історичний досвід свідчить, що збройні конфлікти залишаються значущою та, на жаль, постійною загрозою для сучасного суспільства.

Трансформаційні процеси в суспільстві зумовлюють зростання частоти й складності надзвичайних ситуацій (техногенного, природного та воєнного характеру), що висуває завдання підвищення готовності населення не лише в інформаційному, а й у фізичному та психофізіологічному вимірах. У життєвому циклі кризових подій перші години після інциденту часто визначають результативність реагування, отже підготовка громадян на рівні громади і національних систем є критичною складовою зменшення втрат і послаблення наслідків надзвичайних ситуацій (далі – НС). Ця ситуація обумовлює необхідність переосмислення ролі фізичної культури як елемента системи підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях і пошуку шляхів адаптації ефективних міжнародних практик для українського контексту.

Міжнародна практика свідчить про формування інституціоналізованих моделей громадської підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях, ключовим прикладом яких є програмна модель *Community Emergency Response Team (CERT)*, що

функціонує в межах національної системи реагування на надзвичайні ситуації США під координацією Федерального агентства з надзвичайних ситуацій (FEMA). Зазначена модель ґрунтується на стандартизованому підході до навчання цивільного населення, який передбачає модульну структуру підготовки, уніфіковані навчальні програми, процедури сертифікації учасників та регулярні навчальні тренування, спрямовані на відпрацювання алгоритмів дій у кризових умовах [10, 15].

У працях аналітичного та прикладного характеру підкреслюється, що програми типу CERT мають чітко виражену компетентнісну спрямованість, поєднуючи теоретичну підготовку з практичними навичками першої допомоги, первинного пожежогасіння, пошуково-рятувальних дій і організації взаємодії в громаді [8, 10].

Зокрема, дослідження International Institute of Global Resilience показують, що залучення підготовлених цивільних добровольців дозволяє суттєво зменшити навантаження на професійні служби реагування в перші години після виникнення надзвичайної ситуації, коли ресурси державних структур є обмеженими або недоступними [10].

Емпіричні дослідження у сфері управління кризами підтверджують, що моделі громадської підготовки на основі CERT підвищують локальну спроможність виживання та самоорганізації населення у критичний період 24–72 години після настання надзвичайної ситуації, що вважається вирішальним етапом для зменшення людських втрат і стабілізації ситуації [9, 12].

Syahimin, A.N (2023) наголошує, що ефективність таких програм зумовлена не лише передачею знань, а й формуванням практичних навичок, фізичної витривалості та психологічної готовності до дій у стресових умовах, що безпосередньо корелює з концепцією *community resilience* [16].

Додатково Nagata та співавтори (2021), аналізуючи ефективність масових навчальних тренувань у Японії, дійшли висновку, що регулярні навчальні тренування і симуляційні заняття сприяють розвитку колективних навичок взаємодії, швидкого прийняття рішень і злагоджених дій у громадах, що є спільною рисою як японських програм Disaster Risk Reduction Education, так і американської моделі CERT [11].

Таким чином, міжнародний досвід засвідчує, що інституціоналізовані програми громадської підготовки, засновані на стандартизації навчального процесу та регулярних практичних відпрацюваннях, є ефективним інструментом підвищення готовності населення до дій у надзвичайних ситуаціях і можуть розглядатися як перспективна основа для адаптації в інших національних контекстах, зокрема в Україні.

Наразі у науковій літературі спостерігається стійка тенденція до розширення досліджень, присвячених взаємозв'язку рівня фізичної активності та готовності особистості до реагування в умовах надзвичайних ситуацій.

У роботах Abbas, J.R., et al. (2023) доведено, що систематична фізична підготовка позитивно впливає на функціональні показники витривалості, швидкість моторних реакцій і здатність виконувати прикладні дії в умовах комбінованого фізичного та

когнітивного навантаження, що є характерним для кризових сценаріїв [2]. Подібних висновків дійшли й інші автори, які встановили кореляційні зв'язки між рівнем загальної фізичної підготовленості та ефективністю поведінкових стратегій у змодельованих екстрених ситуаціях серед студентської молоді та дорослих [11].

Окремий науковий інтерес становлять прикладні форми фізичної підготовки, орієнтовані на моделювання стресових умов і виконання рухових дій у стані психоемоційного напруження.

Andrade Neto (2022) у своїх дослідженнях показав, що тренувальні програми, побудовані на принципах функціонального навантаження та сенсорного перевантаження, сприяють підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної та нервової систем, а також формуванню здатності зберігати моторний контроль у стані гострого стресу [4].

Методики, що поєднують інтенсивну фізичну роботу з цілеспрямованим тренуванням психологічної стійкості, зокрема навчальні системи на кшталт *Krav Maga*, дедалі частіше розглядаються в академічних дослідженнях як ефективний інструмент формування стресостійкості та швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу й високого рівня загрози.

Schaflechner (2021) зазначає, що ключовою перевагою таких систем є інтеграція фізичних вправ із когнітивними та емоційними стресорами, що дозволяє відпрацьовувати поведінкові реакції, максимально наближені до реальних кризових ситуацій [13].

Водночас сучасні дослідження приділяють увагу й оцінюванню ризиків та безпечності впровадження подібних методик у цивільні програми підготовки. Yaacobі та співавтори (2024) вказують на необхідність адаптації інтенсивних систем бойового та прикладного тренінгу до рівня підготовленості цивільного населення з метою мінімізації травматизму та перевантаження, зберігаючи при цьому їхній психофізіологічний тренувальний ефект [20].

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що інтеграція прикладних форм фізичної підготовки, орієнтованих на розвиток витривалості, стресостійкості та функціональної готовності, є перспективним напрямом удосконалення системи підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях.

Міжнародний досвід підтверджує доцільність поєднання фізичного виховання з елементами психофізіологічного тренінгу як складової сучасних компетентісно орієнтованих моделей громадської безпеки.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження проводяться відповідно до теми науково-дослідної роботи «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490), яка виконується 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 р.р.

Мета дослідження

Мета роботи – проаналізувати міжнародні моделі підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях з акцентом на роль фізичної культури та обґрунтувати можливості адаптації відповідних підходів у системі підготовки населення України.

Матеріал і методи дослідження

Матеріалом дослідження слугували наукові публікації зарубіжних авторів (2020–2025 рр.), відкриті аналітичні та методичні матеріали міжнародних програм підготовки населення до надзвичайних ситуацій.

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 у цій системі;
- порівняльно-аналітичний метод — з метою зіставлення зарубіжних моделей підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях;
- контент-аналіз нормативно-правових і навчально-методичних документів — для виявлення наявності та характеру інтеграції засобів фізичного виховання у 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 дозволило розширити джерельну базу дослідження та підвищити релевантність аналітичних узагальнень;

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

Результати дослідження та їх обговорення

Міжнародний досвід свідчить, що ефективні системи підготовки населення до надзвичайних ситуацій ґрунтуються на поєднанні освітніх, практичних і фізкультурно-оздоровчих компонентів. У цьому контексті фізична культура розглядається не лише як засіб збереження здоров'я, а й як інструмент формування психофізіологічної готовності, стресостійкості та функціональної спроможності громадян до реагування в умовах підвищеного ризику.

Актуальним завданням є аналіз міжнародних моделей підготовки населення до надзвичайних ситуацій з позицій можливостей їх адаптації до системи цивільного захисту та фізичного виховання в Україні.

Модель «Community Emergency Response Team (CERT)», США

Однією з найбільш системно розроблених та інституціоналізованих моделей підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях є програма «Community Emergency Response Team (CERT)», започаткована Федеральним агентством з надзвичайних ситуацій США (FEMA). CERT орієнтована на

формування базових навичок реагування у кризових умовах, включно із первинним пожежогасінням, домедичною допомогою, розвідкою та пошуково-рятувальними діями на рівні громади [8].

Концепція CERT базується на припущенні, що у перші години після настання НС населення є найближчим і часто єдиним доступним ресурсом допомоги, а тому здатність громади до самоорганізації є критичним елементом збереження життя та інфраструктури.

З наукової точки зору, модель CERT характеризується високим рівнем стандартизації навчального процесу, наявністю навчальних модулів, критеріїв сформованості компетентностей та сертифікаційних процедур [8].

Важливим є також її документально-орієнтований характер, що включає комплекс методичних посібників, інструкторських керівництв та практичних сценаріїв.

Програма дозволяє сформувати єдиний компетентнісний профіль добровольця, що робить модель адаптивною для масштабування у системі національної безпеки.

З урахуванням сучасних викликів в Україні, модель CERT може бути використана як основа локальної або загальнонаціональної системи підготовки громад, а також може набути значення в розбудові елементів крауд-реагування в умовах війни та техногенних НС, особливо в контексті стійких громад [8].

Citizen Corps, США

Іншою програмою, що функціонує в рамках національної системи FEMA, є Citizen Corps, що спрямована на залучення добровольців до реагування на надзвичайні ситуації та

налагодження координації між населенням і службами реагування [17]. Основна ідея програми полягає у розвитку соціальної мобілізації населення та зміцненні культури безпеки на рівні громади.

У контексті масштабних кризових подій, таких як повномасштабні збройні конфлікти або природні катастрофи, подібні механізми дозволяють формувати резервні людські ресурси, що підвищують стійкість системи безпеки. Для України така концепція набуває особливої актуальності у зв'язку з феноменом масового волонтерського залучення та високим рівнем суспільної самоорганізації у періоди нештатних ситуацій [17].

Програма «Ready», США

Програма «Ready» є однією з інституційно впорядкованих державних ініціатив США, що спрямована на підвищення індивідуальної та сімейної готовності населення до дій у надзвичайних ситуаціях.

Значним компонентом програми виступає розвиток так званого «survival fitness», що включає фізичну підготовленість до виконання дій, пов'язаних із переміщенням вантажів, подоланням перешкод, евакуаційними діями та наданням допомоги [3].

Методика використовує елементи функціонального тренінгу та симуляцію життєвих ситуацій, що створює психофізичний профіль готовності, релевантний для поведінки у реальних НС.

Аналіз літератури засвідчує, що інституційне включення фізичного тренінгу до програм цивільної підготовки є науково обґрунтованим, оскільки стресові події супроводжуються значним фізичним та когнітивним навантаженням, що

корелює з рівнем виживання та ефективністю допомоги. Подібний підхід є релевантним для системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти в Україні, зокрема в контексті формування готовності до діяльності в кризових умовах, де фізична й психофізична компоненти мають інтегральний характер.

Krav Maga, психофізична підготовка та система К.А.М.І., Ізраїль

У структурі міжнародних програм підготовки населення до надзвичайних ситуацій особливе місце займають ізраїльські методики психофізичної стійкості, що поєднують фізичні дії, емоційно-вольову регуляцію та когнітивний контроль у стресових умовах.

Найбільш відомою та дослідженою серед них є система Krav Maga, яка формувалася як практичний інструмент виживання в умовах раптових загроз, характерних для військових конфліктів та терористичних атак.

Krav Maga позиціонується не лише як техніка самооборони, а як модель розвитку психофізичної адаптивності, що включає роботу в умовах сенсорного перевантаження, нестачі часу, дезорієнтації, шумових і світлових подразників, дій у замкненому або обмеженому просторі. Такі умови створюють штучно контрольований стрес, який дозволяє відпрацьовувати поведінкові та моторні реакції, необхідні у надзвичайних ситуаціях — від побутових загроз до бойових сценаріїв.

Наукові дані підтверджують ефективність Krav Maga як інструменту розвитку стресостійкості. Andrade Neto et al. (2022) встановили, що інтенсивні тренування Krav Maga викликають комплексні метаболічні та гормональні

реакції, характерні для екстремального фізичного навантаження, що сприяє адаптації організму до дії стрес-факторів [4].

Schaflechner (2021) відзначає соціокультурну та глобалізаційну еволюцію Krav Maga — від військової системи національних збройних сил Ізраїлю (ЦАХАЛ) до цивільних освітніх та тренінгових програм, що активно застосовуються у школах, коледжах і центрах підготовки населення [13].

Окрему увагу привертає система К.А.М.І. (Israeli Krav Magen Association) — одна з відомих інтерпретацій Krav Maga, яка була заснована у 1989 році Елі Авікзаром, одним із перших інструкторів бойової підготовки в ЦАХАЛі та першим власником чорного поясу в Krav Maga після її засновника Імі Ліхтенфельда. К.А.М.І. зберігає фундаментальні принципи оригінальної Krav Maga, але адаптує їх до сучасних умов цивільної та правоохоронної безпеки, включаючи:

- роботу з природними рефлексними рухами тіла;
- швидкі та інтуїтивні техніки самооборони;
- протидію нападам зі зброєю та груповим агресорам;
- розвиток ситуаційної обізнаності;
- формування навичок прийняття рішень у стресі.

Важливо, що К.А.М.І. має офіційне визнання у спортивно-освітній системі Ізраїлю. Програма співпрацює з відомим Wingate Academic College — національним центром підготовки тренерів, інструкторів і фахівців фізичної культури. У Wingate діють сертифікаційні програми з Krav Maga та К.А.М.І., які включають:

- біомеханіку руху,
- психологію стресу,

- методику викладання самооборони,
- фізичну та силову підготовку,
- елементи кризової поведінки та тактичного мислення.

Такі програми офіційно визнаються Міністерством спорту та освіти Ізраїлю, що забезпечує високий рівень стандартизації та безпеки навчального процесу.

У дослідженні Yaacobi et al. (2024) наведено аналіз травм під час тренувань Krav Maga, що дозволяє оцінити ризики й визначити принципи безпечної інтеграції психофізичних методик у навчальні програми [20]. Автори підкреслюють, що при належному методичному супроводі більшість травм є легкими, а ризики значно нижчі, ніж у традиційних контактних видах спорту.

З огляду на сучасні виклики України, методики психофізичної підготовки можуть становити важливий елемент освітніх програм у сфері фізичного виховання та безпеки, що поєднують когнітивні та рухові компетентності.

Таким чином, ізраїльські методики Krav Maga та К.А.М.І. демонструють високу ефективність у формуванні психофізичної готовності, ситуаційної обізнаності, алгоритмічності дій і стійкості до стресу, що робить їх релевантними для порівняння та врахування при розробці українських освітніх програм підготовки студентів до дій у надзвичайних ситуаціях. Їхня інтегративна природа — поєднання фізичних, психологічних, когнітивних та прикладних елементів — робить такі системи особливо цінними для сучасної практики кризово-орієнтованої освіти.

Японська модель «Disaster Resilience Education» (DRE)

Японська модель «Disaster Resilience Education» (DRE) є прикладом системного підходу до підготовки населення на національному рівні, що інтегрує елементи освіти та громадської обізнаності. Ця модель зосереджена на тому, щоб не лише передавати знання про локальні природні ризики, а й створювати ефективні зв'язки між школами, родинами й місцевими громадами для спільної готовності до катастроф і їх наслідків [15]. Таке включення компоненту соціальної взаємодії та навчання в навчальних закладах сприяє формуванню культури безпеки та колективної відповідальності серед громадян різних вікових груп [15].

Японська модель відрізняється тим, що освітні програми з безпеки вбудовані безпосередньо в національну шкільну програму, а не розглядаються як додаткові або факультативні курси, що забезпечує системність та регулярність підготовки населення [15].

Наукова цінність моделі DRE полягає у поєднанні знань про ризики з практичними навичками, включає елементи соціальної взаємодії, активному залученню дітей та громади до реальних тренувань і симуляцій. Адаптація елементів DRE може бути особливо ефективною у формуванні культури готовності серед молоді та в системі освіти загалом для України.

Японські національні навчальні тренування та Drill-Day

У Японії проводиться щорічний День запобігання катастрофам (Disaster Prevention Day), коли по всій країні організовуються масові навчальні тренування та евакуаційні симуляції, у яких беруть участь не лише працівники служб реагування, а й широкі верстви

громадян, включно зі школярами та мешканцями міст [6]. Такий формат передбачає реальні тренування евакуації, оповіщення та первинних дій, і зазвичай охоплює мільйони учасників одночасно.

Масові навчальні тренування громадян у контексті надзвичайних ситуацій відіграють ключову роль у соціальному навчанні та формуванні колективних навичок поведінки.

Емпіричні дослідження Nagata M., Yasuhara T., Kushihata T., та ін. (2021) демонструють, що участь у масштабних симуляціях НС сприяє розвитку здатності груп до координації дій, прийняття оперативних рішень та взаємодопомоги, що, у свою чергу, підвищує рівень готовності населення до реальних катастроф [11]. Такий підхід дозволяє не лише відпрацьовувати індивідуальні дії, а й створює ефект соціального навчання, коли знання та досвід передаються між учасниками групи, зміцнюючи колективну компетентність.

У практичному аспекті, організація регулярних національних та регіональних «днів тренувань» може стати ефективним механізмом підвищення інтеграції громадян та служб цивільного захисту.

Реалізація таких заходів забезпечує формування структурованих моделей взаємодії у кризових умовах, оптимізацію алгоритмів оповіщення та евакуації, а також підвищення рівня психологічної стійкості та адаптаційних можливостей населення.

У контексті України, де актуальними є ризики повномасштабних кризових ситуацій, впровадження подібних ініціатив може слугувати основою для системного зміцнення готовності громад та

ефективної координації національної системи реагування.

Японські програми підготовки волонтерів – Bousaishi

Японський досвід також включає систематичну підготовку добровольців (Bousaishi), що мають функції в місцевому реагуванні на НС. Такі програми включають навчання першій допомозі, базовим рятувальним діям, логістиці та комунікації, що часто реалізуються через співпрацю громадських організацій і місцевих влад [9]. Порівняння з моделлю CERT показує, що хоча ці програми відрізняються за змістом та масштабом, об'єднує їх мета – розвиток людського потенціалу для реагування на НС на місцевому рівні.

За програмою підготовки Bousaishi формують локальні мережі добровольців, що можуть діяти автономно в перші години НС, коли професійні служби ще не досягли місця події. Подібний підхід може бути адаптований для розвитку ресурсів громад та системи добровольчого реагування в Україні.

Мережеві програми та альянси DRR в Азіатсько-Пасифічному регіоні (A-PAD)

Альянс Asia Pacific Alliance for Disaster Management (A-PAD) є прикладом міжнародної мережевої платформи, яка інтегрує державні органи, приватний сектор та громадські організації для комплексної підготовки населення до надзвичайних ситуацій [5].

Діяльність A-PAD передбачає розробку та реалізацію тренінгів, практичних семінарів, інформаційних кампаній та навчальних програм для різних груп населення, включно з вразливими категоріями, малими громадами та етнічними меншинами

[5]. Значна увага приділяється роботі в мережах, міжсекторальній координації та інтегрованим симуляційним заходам, що дозволяє ефективно відпрацьовувати алгоритми взаємодії під час реальних надзвичайних ситуацій.

Наукова значущість моделі A-PAD полягає у демонстрації системного підходу до скорочення ризиків та підвищення готовності (Disaster Risk Reduction, DRR), де освітні програми та тренінги поєднуються з міжсекторальною взаємодією, що сприяє значному підвищенню ефективності реагування у кризових ситуаціях.

Модель підтверджує, що інтеграція навчання, мережевої співпраці та симуляційних вправ формує колективну компетентність громад та служб реагування, підвищуючи їх оперативну спроможність.

Практична корисність для України полягає в можливості адаптації концепції мережевої співпраці для створення національних та регіональних платформ партнерства у сфері підготовки до надзвичайних ситуацій.

Використання подібної моделі дозволяє формувати системні механізми координації між органами влади, громадськими організаціями та приватним сектором, що особливо актуально в умовах сучасних кризових викликів та потреби у підвищенні резильєнтності населення.

Модель громадської підготовки до надзвичайних ситуацій у Китаї

У Китаї розвиток системи підготовки громадян до дій в умовах надзвичайних ситуацій здійснюється не лише через формування національних законодавчих і організаційних

механізмів, а й через модель управління на рівні громад (community emergency management), що поєднує державну політику, місцеві ініціативи та участь населення. Дослідження Du & Wang (2025) показують, що community emergency management policy (CEMP) у Китаї поступово формує систему, здатну забезпечувати не лише контроль над ризиками та координацію служб реагування, а й безпосереднє залучення громадян до навчання та практичної підготовки [7]. Такі політики передбачають використання комплексних засобів — від тренінгів та пропаганди культури безпеки до планування і оцінювання готовності громад, включно з регулярними навчальними тренуваннями, заходами з підвищення обізнаності та інформуванням населення щодо дій у разі НС [7].

Основні складові китайської моделі включають:

- державне ‘керування зверху-вниз’, що визначає стандарти підготовки, механізми реагування та ресурси для навчання;
- інформаційно-освітні заходи щодо підвищення рівня знань населення про ризики та дії у надзвичайних ситуаціях;
- заходи з розбудови потенціалу громад, включно з оцінюванням їх готовності та проведенням регулярних навчальних тренувань;
- міжсекторальну координацію між урядовими органами, місцевими адміністраціями та громадськими структурами для реалізації програм підготовки [7].

Ключовим елементом такої моделі є те, що громади виступають як первинні одиниці реагування, що передбачає не лише знання про НС, але

й участь у практичних заходах, спрямованих на підвищення безпеки життя. Аналіз політик показує, що нинішній китайський підхід включає три основні типи інструментів політики:

- інструменти політики ресурсного забезпечення — забезпечення фінансовою, технічною та людською підтримкою для створення інфраструктури та навчальних можливостей;
- інструменти політики формування середовища — стратегічні та нормативні забезпечення, спрямовані на середовище і умови, які підтримують навчання і підготовку;
- інструменти політики стимулювання попиту — механізми стимулювання самостійної участі громад, включаючи добровільну участь у регулярних навчальних тренуваннях [7].

Наукова цінність китайської моделі полягає у тому, що вона базується на системному аналізі політик громадського управління та їхньому впливі на рівень підготовленості громадян до НС. Дослідження вказують, що комбіноване застосування політичних інструментів дозволяє не лише створювати нормативні умови для реагування, але й розвивати самоорганізовані структури громад, здатні ефективно діяти в умовах кризових подій [7].

З практичної точки зору, корисність китайського підходу для України полягає у можливості адаптації елементів такої системи до українського контексту:

- моделі соціального залучення населення до регулярних навчальних тренувань;
- використання міжсекторальної взаємодії органів влади, громадських

структур та активних громадянських груп;

– проведення регулярних оцінювань і моніторингу готовності громад через стандартизовані індикатори. Урахування цих аспектів може посилити національні та локальні механізми реагування на НС та сприяти підвищенню загальної резильєнтності населення.

У сучасній світовій практиці підготовка громадян до НС здійснюється за різними моделями, що відрізняються за організаційною структурою, змістом навчальних програм та масштабом залучення населення. Основні зарубіжні підходи включають американські програми CERT, Citizen Corps та Ready, ізраїльську

модель Krav Maga та психофізичну підготовку, японські Disaster Resilience Education (DRE) та масові тренування Drill-Day, а також китайську систему community emergency management (CEMP) (Vince Di Bacco, 2020; Du & Wang, 2025; Nagata et al., 2021; Saja, A.M.A., et al., 2018).

Кожна з моделей поєднує освітні та практичні компоненти, спрямовані на формування компетентностей громадян у сфері реагування на НС, проте відрізняється за масштабом, методами реалізації та міжсекторальною взаємодією. За результатами порівняльно-аналітичного аналізу наведено характеристика зарубіжних моделей підготовки населення до надзвичайних ситуацій (таблиця 1).

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика зарубіжних моделей підготовки населення до надзвичайних ситуацій

Модель	Країна	Основні цілі	Методи підготовки	Масштаб залучення	Наукова цінність	Практична користь для України
CERT (Community Emergency Response Team)	США	Базові навички реагування на НС (пожежо-гасіння, домедична допомога, пошук і порятунк)	Структуровані навчальні блоки, оцінювання компетентностей	Локальні громади	Стандартизований та документо-орієнтований підхід	Адаптація як модель громади або національного навчального стандарту
Citizen Corps	США	Соціальна мобілізація добровольців, координація з службами реагування	Навчальні курси, координаційні тренінги	Масштабні кризи	Підхід до мобілізації населення у кризових умовах	Може слугувати моделлю добровільної участі населення
Ready	США	Формування "Survival Fitness"	Функціональний тренінг, CrossFit, симуляції перенесення вантажів, фізичні вправи	Індивідуальні і групові тренування	Поєднання фізичної готовності та практичних навичок виживання	Використання засобів фізичного виховання для підготовки до НС

Модель	Країна	Основні цілі	Методи підготовки	Масштаб залучення	Наукова цінність	Практична користь для України
Krav Maga	Ізраїль	Поєднання фізичного впливу та когнітивного контролю	Тренування під шумом, обмежений простір, сенсорне перевантаження	Малими групами	Формування стресостійкості та когнітивного контролю	Підвищення психофізичної готовності населення
Disaster Resilience Education (DRE)	Японія	Системна підготовка населення до катастроф, інтеграція з навчальними закладами	Освітні програми, регулярні навчальні тренування, соціальна взаємодія	Шкільні громади та родини	Інтеграція знань про ризики з практичними навичками	Формування культури безпеки серед молоді
Drill-Day (Disaster Prevention Day)	Японія	Масові тренування евакуації та реагування	Реальні тренування евакуації, регулярні навчальні тренування, симуляції	Національний масштаб	Соціальне навчання та колективні навички поведінки	Впровадження регулярних національних тренувань для координації громад
Community Emergency Management Policy (CEMP)	Китай	Підготовка громад до дій у НС, інтеграція державної політики та місцевих ініціатив	Регулярні навчальні тренування, інформаційні кампанії, міжсекторальна координація	Місцеві громади	Системний підхід до формування готовності громад	Адаптація механізмів міжсекторальної взаємодії та оцінювання готовності населення

Отже, узагальнення результатів попередніх досліджень обґрунтовує доцільність подальшого вивчення та адаптації міжнародного досвіду використання фізичної культури у підготовці громадян до дій у надзвичайних ситуаціях, а також необхідність розроблення науково обґрунтованих моделей інтеграції прикладної фізичної підготовки у національну систему цивільного захисту України.

Висновки:

1. Аналіз наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів засвідчує, що підготовка громадян до дій у

надзвичайних ситуаціях у сучасних міжнародних моделях розглядається як комплексний процес, що поєднує інформаційно-освітню, практичну та фізичну складові. Провідні міжнародні програми громадської підготовки (CERT, моделі Disaster Risk Reduction Education, симуляційні та тренувальні підходи) ґрунтуються на компетентісно орієнтованих засадах і передбачають систематичне відпрацювання практичних дій у змодельованих кризових умовах.

2. Наукові дослідження переконливо підтверджують, що регулярна фізична активність і прикладні форми фізичної підготовки позитивно впливають на функціональну витривалість, координаційні можливості, стресостійкість та ефективність поведінки в екстрених ситуаціях. Особливу увагу в міжнародній літературі приділено методикам, що інтегрують фізичні навантаження з психофізіологічним тренінгом, які сприяють формуванню здатності до швидкого прийняття рішень і контролю рухової діяльності в умовах підвищеного ризику.
3. У міжнародних підходах спостерігається домінування моделі «community resilience», що передбачає активну участь громад, добровольчих формувань і освітніх інституцій у розвитку компетентностей безпеки. Досвід ЄС, США та країн НАТО засвідчує ефективність інтеграції підготовки до НС у шкільні, університетські та корпоративні програми, що доповнюються симуляційними платформами, онлайн-курсами та автоматизованими системами оповіщення.
4. У сучасній світовій практиці підготовка громадян до надзвичайних ситуацій здійснюється за різними моделями, що відрізняються за організаційною структурою, змістом навчальних програм та масштабом залучення

населення. Основні зарубіжні підходи включають американські програми CERT, Citizen Corps та Ready, ізраїльську модель Krav Maga та психофізичну підготовку, японські Disaster Resilience Education (DRE) та масові тренування Drill-Day, а також китайську систему community emergency management (CEMP). Кожна з моделей поєднує освітні та практичні компоненти, спрямовані на формування компетентностей громадян у сфері реагування на НС, проте відрізняється за масштабом, методами реалізації та міжсекторальною взаємодією.

Перспективи подальших досліджень

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на аналіз ефективності прикладних форм фізичної підготовки (функціональний тренінг, тактичний фітнес, тренувальні відпрацювання дій у кризових умовах), що застосовуються у зарубіжних програмах підготовки громадян до надзвичайних ситуацій, а також можливостям їх адаптації до системи фізичного виховання в Україні.

Доцільним також є вивчення інноваційних освітніх технологій, що застосовуються у міжнародній практиці (симуляційні тренінги, цифрові платформи, XR-технології, масові навчальні тренування), з позицій їх впливу на рівень готовності населення до дій у надзвичайних ситуаціях.

Література:

1. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. (2024). *Організаційно-методичні рекомендації щодо підготовки населення до надзвичайних ситуацій на 2024–2025 роки*. ДСНС України. <https://dsns.gov.ua>

2. Abbas, J.R., Chu M.M.H., Jeyarajah, C., Isba, R., Payton, A., McGrath, B., Tolley, N., & Bruce, I. (2023). Virtual reality in simulation-based emergency skills training: A systematic review with a narrative synthesis. *Resuscitation Plus*, 16, 100484. <https://doi.org/10.1016/j.resplu.2023.100484>.
3. American Red Cross. (2024). Fitness for Emergency Preparedness Guidelines.
4. Andrade Neto, J. B. de, Navarro, A. C., Navarro, F., & Salgado Filho, N. (2022). *Analysis of the metabolic and hormonal effects of Krav Maga physical training*. *Open Science Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.23954/osj.v7i2.3116>
5. Asia Pacific Alliance for Disaster Management. (2024). *Asia Pacific Alliance for Disaster Management*. <https://apad.lk/>
6. Disaster Prevention Day (Japan). (2025). <https://guts-man-global.com/blogs/news/%E9%98%B2%E7%81%BD%E3%81%AE%E6%97%A5-%E9%98%B2%E7%81%BD%E9%80%B1%E9%96%93%E3%81%AB%E9%98%B2%E7%81%BD%E3%81%AE%E4%BA%8B%E3%82%92%E8%80%83%E3%81%88%E3%82%88%E3%81%86?srsId=AfmBOop1h7cjjWvsGbPuMfrQjR51gC9MUUPXNanTDSUhNsbF0VuuXhWa>
7. Du, H., & Wang, X. (2025). Community emergency management policy in China using a policy text tool. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319239>.
8. Federal Emergency Management Agency. (2019). *Community Emergency Response Team (CERT) basic training participant manual*. FEMA. <https://www.ready.gov/cert>
9. Iizuka, A. (2023). Disaster Volunteer Training Programs: A Comparative Study in Japan and the United States. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4647187>
10. International Institute of Global Resilience. (2015). *The role of Community Emergency Response Teams in disaster management*. https://aboutiigr.org/wp-content/uploads/2015/09/The-Role-of-CERTs-in-Disaster-Management_1.pdf
11. Nagata, M., Yasuhara, T., Kushihata, T., Ueda, M., Kurio, W., Sone, T., & Kohno, T. (2021). Construction of a practical disaster prevention drill including the operation of temporary disaster shelters and rescue centers at the university and application in disaster medical education. *Japanese Journal of Pharmaceutical Education*, 5, Article 2020-043. <https://doi.org/10.24489/jjphe.2020-043>
12. Saja, A.M.A., Teo, M., Goonetilleke A., & Ziyath, A.M. (2018). An inclusive and adaptive framework for measuring social resilience to disasters. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 28, 862-873. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2018.02.004>
13. Schaflechner, J. (2021). *Krav Maga: History, representation, and globalization of a self-defense system from Israel*. *Martial Arts Studies*, 11, 110–121. <https://doi.org/10.18573/mas.127>
14. Shiwaku, K., & Shaw, R., (2016). Introduction: Disaster Risk Reduction and Education System. In book: *Disaster Resilience of Education Systems*. https://doi.org/10.1007/978-4-431-55982-5_1.
15. Shiwaku, K., Sakurai, A., & Shaw, R. (2016). Disaster Resilience of Education Systems: Experiences from Japan. <https://doi.org/10.1007/978-4-431-55982-5>
16. Syahimin, A.N. (2023). Community Resilience and Disaster Preparedness: A Social Analysis of Vulnerability and Coping Mechanisms in Indonesian Villages. *Journal of Asian Multicultural Research for Social Sciences Study*, 4(4). <https://doi.org/10.47616/jamrsss.v4i4.466>
17. U.S. Department of Homeland Security. (2025). *Citizen Corps program overview*. <https://www.dhs.gov/publication/dhsfemapia-029-citizen-corps-program>
18. United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2015). *Sendai framework for disaster risk reduction 2015–2030*. UNDRR. <https://www.undrr.org/publication/sendai-framework-disaster-risk-reduction-2015-2030>

19. Vince Di Bacco, Mehran Taherzadeh, Olivier Birot, & William H. Gage. (2020). The effects of single versus multiple training sessions on the motor learning of two Krav Maga strike techniques, in women. *PeerJ*. 8:e8525. <https://doi.org/10.7717/peerj.8525>
20. Yaacobi, E., Shachar, T., Yaacobi, S. D., Marom, O., Gur, S., Lvovsky, A., Abeceedon. S., & Ohana, N. (2024). Injury Patterns in Krav Maga Training: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. 16(12):e75619. <https://doi.org/10.7759/cureus.75619>.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Дацюк Микола,

здобувач ступеня доктора філософії

кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,

м. Київ, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-7765-481X>

E-mail: m.datsiuk.asp@kubg.edu.ua

Отримано: 31.01.2026

Прийнято: 28.02.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Дацюк, М. (2026). Фізична культура як складова міжнародних моделей підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях: досвід та можливості адаптації для України. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 38–53. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.14>.