

Оксана БОРОДИНА 

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Олексій ШЕВЧЕНКО 

викладач кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННИХ РИЗИКІВ

Тривала дія воєнних загроз в Україні зумовлює переосмислення освітніх пріоритетів і висуває на перший план завдання підготовки молоді до життя в середовищі підвищеної небезпеки та невизначеності. У цьому контексті проблема формування культури безпеки життєдіяльності набуває системного характеру й виходить за межі традиційного розуміння безпеки як сукупності правил або інструкцій. Йдеться про формування інтегративної якості особистості, що поєднує когнітивну обізнаність, практичну готовність до дії, психологічну стійкість і ціннісне ставлення до життя та здоров'я. Вагомий потенціал у розв'язанні цього завдання належить фізичній культурі як складнику освітнього простору, що забезпечує єдність тілесного, психічного та соціального розвитку особистості.

Воєнні ризики змінюють структуру повсякденного досвіду молодої людини. Ситуації повітряної небезпеки, необхідність швидкої евакуації, перебування в укриттях, інформаційна перевантаженість, емоційне виснаження формують нові вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості. За таких умов фізична культура перестає виконувати виключно рекреаційну чи оздоровчу функцію і набуває стратегічного значення як чинник підвищення адаптаційних можливостей організму та розвитку поведінкової надійності в екстремальних ситуаціях. Вона стає важливим ресурсом підтримання функціональної стабільності організму в умовах стресу, сприяє збереженню працездатності та мобілізації внутрішніх резервів. Регулярна рухова активність позитивно впливає на нейропсихологічні механізми саморегуляції, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню емоційної рівноваженості, що є критично важливим у ситуаціях підвищеної небезпеки [1]. Крім того, фізична підготовленість підсилює впевненість молодої людини у власних можливостях, формує відчуття контролю над ситуацією та здатність діяти без паніки. У такий спосіб фізична культура інтегрується в систему безпекових компетентностей, забезпечуючи єдність тілесної витривалості, психічної стійкості та усвідомленої поведінки в умовах воєнної реальності.

DOI:



[Creative Commons Attribution
NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Культура безпеки життєдіяльності молоді в умовах воєнних ризиків може бути осмислена як багатовимірна система, що охоплює знання про потенційні небезпеки, сформовані алгоритми дій, здатність до швидкого аналізу ситуації, емоційну врівноваженість і відповідальне ставлення до власних рішень. Вона ґрунтується на внутрішній готовності особистості діяти не імпульсивно, а усвідомлено, з урахуванням можливих наслідків. Саме ця внутрішня готовність значною мірою формується в процесі систематичної рухової діяльності, що вимагає самоконтролю, дисципліни, витримки та послідовності.

Фізична культура впливає на становлення культури безпеки через механізми психофізичної адаптації. Регулярні фізичні навантаження сприяють оптимізації функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню витривалості, розвитку швидкісно-силових якостей, координації рухів. Ці характеристики мають безпосереднє значення в ситуаціях, що потребують швидкого переміщення, подолання перешкод, тривалого перебування в умовах обмеженого простору чи підвищеного стресу. Разом із тим фізичне тренування формує здатність організму адекватно реагувати на стресові фактори, знижуючи рівень тривожності та підвищуючи стійкість до психоемоційного напруження.

Педагогічний потенціал фізичної культури полягає також у створенні умов для моделювання ситуацій, наближених до ризиконебезпечних. Виконання вправ у часових обмеженнях, участь у командних формах діяльності, орієнтування в просторі, подолання фізичних труднощів формують у молоді здатність до оперативного прийняття рішень, узгоджених дій та взаємної підтримки. Такий досвід сприяє розвитку відповідальності та колективної взаємодії, що є важливими компонентами безпечної поведінки в умовах воєнної загрози. Водночас систематичне залучення до подібних видів діяльності розвиває стресостійкість, витримку та здатність контролювати емоційні реакції в умовах обмеженого часу. Практика взаємодії в групі формує довіру, комунікативну компетентність і навички розподілу ролей, що підвищує ефективність спільних дій у критичних ситуаціях. Крім того, досвід подолання фізичних і психологічних труднощів сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та готовності брати на себе відповідальність за прийняті рішення. У такий спосіб фізична культура стає дієвим інструментом формування поведінкових стратегій, орієнтованих на збереження життя і здоров'я в умовах підвищених ризиків [2].

Окремої уваги заслуговує аксіологічний вимір проблеми. Фізична культура формує усвідомлення цінності власного здоров'я як ресурсу особистої та суспільної безпеки. Систематична рухова активність сприяє становленню внутрішньої мотивації до самозбереження та самовдосконалення. За умов воєнних викликів це усвідомлення трансформується у розуміння необхідності підтримання належного рівня фізичної готовності як складової громадянської відповідальності.

Інтеграція безпекового компонента в систему фізичного виховання передбачає оновлення змісту освітніх програм, міждисциплінарну взаємодію з курсами з основ безпеки життєдіяльності, психології стресу та домедичної підготовки. Такий підхід забезпечує цілісність формування культури безпеки, поєднуючи теоретичні знання з практичними навичками та особистісним досвідом. Важливо, щоб фізичне виховання не обмежувалося розвитком фізичних якостей, а ставало простором формування поведінкових стратегій, спрямованих на мінімізацію ризиків і збереження життя.

Таким чином, фізична культура в умовах воєнних ризиків набуває функції соціально-педагогічного механізму формування культури безпеки життєдіяльності молоді. Її вплив охоплює фізіологічний, психологічний і ціннісний рівні розвитку особистості, забезпечуючи підвищення адаптаційного потенціалу, розвиток стресостійкості та відповідальної поведінки. Усвідомлення цього потенціалу дозволяє розглядати фізичне виховання як важливий інструмент підготовки молоді до життя в умовах воєнної реальності та післявоєнного відновлення суспільства. Водночас актуалізується потреба в оновленні змісту та методичного забезпечення фізичного виховання з урахуванням безпекових викликів сучасності. Інтеграція безпекових компетентностей у навчальний процес сприятиме формуванню цілісної системи життєвих умінь, необхідних для ефективної соціальної адаптації. У перспективі це створює підґрунтя для виховання покоління, здатного до свідомої участі в розбудові безпечного, стійкого та відповідального суспільства.

Список використаних джерел

1. Lytvyn A., Kolomiets A., Fedyuk H. Formation of life safety culture for higher education applicants. *Humanities science current issues*. 2023. Vol. 1, no. 70. P. 363–370. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/70-1-56>.
2. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти / О. С. Бородіна та ін. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 7–11. URL: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.1>.