

РОЗДІЛ IV. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 796.015:351.84:612.015

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2025-3-13>

ІННОВАЦІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДЛЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: МОДЕРНІЗОВАНИЙ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ БЛОК ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Богуславський В. В.

*кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровський державний університет внутрішніх справ
просп. Науки, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-2688-4505
v_bogyslavskiy@icloud.com*

Ключові слова: *фізична підготовка, функціональний блок, екстремальні умови, психологічна стійкість, сектор безпеки та оборони, комплексний підхід.*

У статті представлено результати дослідження та розроблення модернізованого функціонального блоку фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, що спрямований на підвищення готовності до дій в екстремальних умовах. Актуальність роботи зумовлена необхідністю комплексного підходу до розвитку фізичних, психофізіологічних та когнітивних компонентів професійної готовності, що забезпечують ефективне виконання службових завдань у ситуаціях підвищеного ризику та стресу. Метою статті є опис структури, змісту та завдань функціонального блоку, який інтегрує сучасні технології та методики підвищення рівня фізичної та психологічної підготовки курсантів. В основу розробленої програми покладено принципи індивідуалізації та диференціації навантажень із урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей майбутніх фахівців безпеково-оборонного сектору, що забезпечує оптимальне формування фізичних і психоемоційних компетенцій. Окрему увагу приділено застосуванню методик психологічного тренування, включаючи когнітивні вправи, а також візуалізацію й медитацію, що дають змогу підвищити рівень концентрації, самоконтролю та ефективності прийняття рішень у стресових умовах. Наведено детальний опис завдань блоку, які передбачають комплексний розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, координація, гнучкість), формування психологічної стійкості та здатності до швидкої адаптації в умовах стресу, інтеграцію сучасних технологій контролю та аналізу (відеоаналіз рухів, нейрофітбек, контроль фізіологічного стану) та використання методик психологічного тренування (візуалізація, медитація, когнітивні вправи). Такий підхід дає змогу створити цілісну систему підготовки, яка поєднує фізичне вдосконалення з психологічною адаптивністю та професійною функціональністю. Запропонований функціональний блок може бути інтегрований у навчально-тренувальні програми закладів вищої освіти сектору безпеки та оборони і використовуватися для підготовки працівників правоохоронних та спеціальних служб, що працюють в умовах підвищеного ризику.

INNOVATIVE PHYSICAL TRAINING FOR EXTREME CHALLENGES: A MODERNIZED FUNCTIONAL MODULE FOR FUTURE SECURITY AND DEFENSE SPECIALISTS

Boguslavskyi V. V.

*Candidate of Legal Sciences, Associate Professor;
Head of the Department of Special Physical Training
Dnipro State University of Internal Affairs
Science Avenue, 26, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2688-4505
v_bogyslavskiy@icloud.com*

Key words: *physical training, functional module, extreme conditions, psychological resilience, security and defense sector, comprehensive approach.*

The article presents the results of research and the development of a modernized functional module of physical training for future specialists in the security and defense sector, aimed at enhancing readiness for operations in extreme conditions. The relevance of the work is determined by the need for a comprehensive approach to developing the physical, psychophysiological, and cognitive components of professional readiness, which ensure effective performance of service tasks in high-risk and stressful situations. The purpose of the article is to describe the structure, content, and objectives of the functional module, which integrates modern technologies and methods for improving the physical and psychological training of cadets. The developed program is based on principles of individualization and differentiation of workloads, taking into account the gender, age, and individual characteristics of future security and defense specialists, which ensures optimal formation of physical and psycho-emotional competencies. Special attention is given to the application of psychological training methods, including cognitive exercises, as well as visualization and meditation, which help to enhance concentration, self-control, and decision-making efficiency under stress. A detailed description of the module's tasks is provided, which includes the comprehensive development of physical qualities (strength, endurance, coordination, flexibility), formation of psychological resilience and the ability to adapt quickly under stress, integration of modern control and analysis technologies (motionvideo analysis, neurofeedback, physiological monitoring), and the use of psychological training techniques (visualization, meditation, cognitive exercises). This approach allows for the creation of a holistic training system that combines physical improvement with psychological adaptability and professional functionality. The proposed functional module can be integrated into educational and training programs of higher education institutions in the security and defense sector and used for the preparation of law enforcement and special service personnel operating in high-risk conditions.

Постановка проблеми. Сучасні реалії функціонування сектору безпеки та оборони України вимагають підготовки фахівців, здатних ефективно діяти в екстремальних умовах, що характеризуються високим рівнем фізичних, психоемоційних і професійних навантажень [1, с. 29]. Традиційні підходи до фізичної підготовки, сформовані переважно на основі нормативно-регламентованих занять і загальноприйнятих методик, не завжди враховують специфіку службово-бойових завдань, індивідуальні можливості майбутніх фахівців, а також потребу в розвитку стійкості

до стресових чинників та адаптації до мінливих умов середовища [2, с. 94; 6].

Відсутність інтегрованих моделей, що поєднують розвиток фізичної витривалості, спеціальної фізичної та психологічної стійкості, створює прогалини у забезпеченні комплексної підготовки кадрів. Необхідність модернізації функціонального блоку фізичної підготовки зумовлена потребою підвищення якості професійної освіти, формування у майбутніх офіцерів і співробітників сектору безпеки та оборони здатності виконувати завдання в умовах підвищеного ризику і загроз

життю й здоров'ю [4]. Запропонована наукова розробка спрямована на усунення дисбалансу між теоретичними підходами та практичними вимогами сучасної військово-професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі проблема підготовки фахівців сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах розглядається у кількох взаємопов'язаних напрямках: функціональна (тактична) фізична підготовка, психофізіологічна стійкість і стрес-менеджмент, навантаження з носінням спорядження та роботою у несприятливих мікрокліматичних умовах, а також інтеграція симуляційних і сценарних тренувань у навчальний процес.

Дослідження останніх років акцентують, що лише комплексний підхід, який поєднує розвиток силової витривалості, швидко-силових якостей, координації, аеробно-анаеробної потужності та когнітивної стійкості, забезпечує перенесення тренувальних ефектів у реальні службово-бойові завдання. Увага новітніх публікацій сфокусована також на гендерно-вікових аспектах та врахуванні рівня підготовленості. Акцентується на необхідності диференційованих нормативів і прогресії навантаження для чоловіків і жінок, а також для курсантів різних курсів, що пов'язано з відмінностями у силових показниках, відновленні та ризику травм.

Сучасний стан наукових досліджень у сфері підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони свідчить про значний інтерес до комплексного розвитку фізичних, психологічних та професійно орієнтованих компетенцій. Так, В.В. Богуславський і Н.В. Бачинська (2023) відзначають важливість вивчення особливостей професійної діяльності в секторі безпеки та оборони в екстремальних умовах, аналізу вимог до кваліфікації, етичних норм, що необхідні для ефективного виконання завдань у зазначеній галузі [1, с. 29].

В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко та О.В. Кузенков (2019) у своєму навчальному посібнику детально аналізують структуру фізичної підготовки працівників Національної поліції України, приділяючи увагу розвитку низки якостей, пропонують диференційовані підходи до тренувального процесу залежно від фізичної підготовки та специфіки професійної діяльності [3, с. 20].

У дисертаційному дослідженні Д.П. Кисленко (2019) обґрунтовує теоретичні та методичні засади професійної підготовки фахівців з охоронної діяльності, наголошуючи на необхідності компетентнісного підходу та поєднання фізичної підготовки з розвитком когнітивних і психологічних навичок [4]. О.П. Коваленко зі співав. (2021) пропонують інтеграцію фізичних і когнітивних навичок для підвищення швидкості прийняття рішень і концентрації уваги [5, с. 77]. Психологічна під-

готовка включно зі стресостійкістю та емоційною регуляцією розглядаються як ключовий компонент професійної готовності низкою науковців (Т.М. Мітенко, 2021; О.Г. Марченко, В.М. Ушань, 2024) [6, с. 917; 7]. В.І. Свистун, О.В. Петрачкова (2019) підкреслюють необхідність упровадження інноваційних методів тренування відповідно до євроатлантичних стандартів, а нормативно-правові засади організації підготовки визначаються П.В. Щипанським (2019) [8; 9].

Таким чином, наявна сучасна наукова література підтверджує доцільність модернізації функціонального блоку фізичної підготовки з інтеграцією силових, швидко-силових компонентів та витривалості з когнітивним тренуванням, симуляційними засобами та доказовим комплексним контролем. Саме така цілісна модель має найбільший потенціал для підвищення готовності майбутніх фахівців до дій в екстремальних умовах.

Мета статті – розроблення й обґрунтування модернізованого функціонального блоку з фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, який спрямований на підвищення рівня їх готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і синтез, порівняльний та системний аналіз); емпіричні методи (педагогічне спостереження, анкетування та опитування учасників експерименту, експертне оцінювання змісту блоку); педагогічний експеримент; статистичні методи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене дослідження дало змогу визначити основні напрями вдосконалення фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони з урахуванням специфіки професійної діяльності та індивідуальних особливостей. Отримані дані дали змогу систематизувати комплекс спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання завдань у стресових та екстремальних умовах.

Важливим аспектом дослідження стало врахування статевих відмінностей, що дало змогу сформулювати більш індивідуалізовані рекомендації та оптимізувати навчально-тренувальний процес для майбутніх фахівців закладів вищої освіти з підготовки фахівців безпеково-оборонної сфери.

Представляємо структурно-змістову характеристику адаптованого функціонального блоку, який розроблено для вдосконалення підготовки курсантів (рис. 1).

- техніки візуалізації, медитації, когнітивних вправ та психорегуляторних методик.

Інноваційні підходи та методи:

1. *Використання нейрофідбеку та біометричних технологій.* Нейрофідбек – це технологія, що дає змогу тренувати мозкову активність через зво-

1. Комплексний розвиток фізичних якостей	• системне вдосконалення провідних спеціалізованих фізичних якостей
2. Психофізіологічна підготовка	• формування стійкості, здатності до швидкої адаптації під психофізичним навантаженням, регулюючи когнітивні та емоційні процеси
3. Інтеграція сучасних технологій контролю та аналізу	• нейрофідбек-технології; контроль фізіологічного стану для оцінки ефективності тренувального процесу
4. Методи психологічного тестування	• техніки візуалізації, медитації, когнітивних вправ та психорегуляторних методик
5. Розроблення адаптованих програм підготовки	• створення диференційованих навчально-тренувальних модулів з урахуванням статі, віку, індивідуальних особливостей курсантів

Рис. 1. Ключові напрями функціонального блоку

ротний зв'язок, що дає змогу майбутнім фахівцям сектору безпеки та оборони навчатися керувати своїм рівнем стресу, емоціями, підвищувати концентрацію, покращувати здатність до швидкого прийняття рішень в екстремальних ситуаціях.

2. *Методи тренування:* а) нейрофідбек для розвитку когнітивної функції (швидкість реакції, зосередженість); б) моніторинг за допомогою біометричних датчиків для відстеження фізіологічних показників; в) відеоаналіз для поліпшення технічних навичок, виявлення помилок у виконанні фізичних вправ, тренування ситуаційної обізнаності.

3. *Програми розвитку фізичних якостей* з акцентом на фізичні навантаження, що відповідають умовам реальних бойових завдань: а) інтегральні тренування з високою інтенсивністю: для розвитку витривалості та прискореної адаптації до навантажень; б) тренування на витривалість: тривалі дистанції з мінімальним відпочинком; в) функціональні тренування: вправи, що імітують реальні бойові умови (наприклад, підйом важких предметів, лазіння по перешкодах, перетягування канатів тощо).

4. *Психологічна підготовка:* а) тренування стресостійкості, включає у себе: техніки релаксації, медитації, що дають змогу знижувати рівень тривожності та стресу, зберігаючи концентрацію під час бойових дій або у критичних ситуаціях; б) тренування когнітивних функцій: вправи, які покращують здатність до швидкого прийняття рішень, поліпшують пам'ять та концентрацію; в) групові підтримка: розвиток командної згуртованості через спільні фізичні та психологічні тренування, що сприяють розвитку лідерських якостей.

5. *Урахування індивідуальних особливостей.* Для різних груп підготовки (за статтю, віком) адаптуються інтенсивність тренувань і вибір

фізичних вправ. У програмах ураховуються: а) *фізіологічні відмінності* між жінками та чоловіками: фізична підготовка жінок спрямована на розвиток гнучкості, витривалості; б) *вікові адаптації:* для молодших фахівців (17–21 рік) акцент зроблено на базовій фізичній підготовці, для старших фахівців (21–25+років) – на підтримку фізичних якостей через інтервальні тренування та спеціалізовані вправи для здоров'я суглобів і серцево-судинної системи.

6. *Наукова новизна:* а) упровадження нейробіологічних технологій у фізичну підготовку (нейрофідбек, біометричний моніторинг, що дає змогу точно визначити фізіологічні та психологічні межі потенціалу кожного учасника та адаптувати тренування під конкретні потреби); б) інтеграція психологічних і фізичних вправ в одну програму дає змогу досягти більш високих результатів у підготовці майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, забезпечуючи їх як фізичною витривалістю, так і стійкістю до стресів та здатністю до швидкого прийняття рішень; в) гнучкість програми: науково обґрунтоване використання вікових та статевих адаптацій у тренувальних програмах дає змогу суттєво підвищити ефективність фізичної підготовки.

Результати, що очікуються, передбачають підвищення ефективності навчально-тренувального процесу шляхом упровадження інноваційних технологій контролю та аналізу фізіологічного стану, когнітивних і психоемоційних тренувань: а) покращення сили, витривалості, швидкості реакцій, гнучкості; б) психологічна стійкість: здатність ефективно працювати в умовах стресу, низької інтенсивності бойових дій та в обмежених ресурсах; в) швидка адаптація до екстремальних умов: здатність оперативно реагувати на ситуацію, приймати рішення, що базуються на вірній оцінці навколишнього середовища.

Таким чином, даний модернізований функціональний блок є доцільним для підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, що здатні ефективно працювати у складних умовах, зі збереженням високої фізичної та психічної стійкості. Програма розрахована на кілька етапів із різними інтенсивними періодами впровадження.

У табл. 1 продемонстровано загальну структуру розробленого комплексу спеціалізованих вправ для розвитку та вдосконалення фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони. Під час складання комплексу враховано статеві особливості, рівень початкової підготовленості та специфіку професійної діяльності. Запропонований матеріал було впроваджено у навчально-тренувальний процес Дніпровського державного університету внутрішніх справ (м. Дніпро) для вдосконалення та індивідуалізації підготовки курсантів, що брали участь в експериментальній програмі.

Запропонований комплекс вправ розроблено з урахуванням фізіологічних можливостей чоловіків і жінок та їхньої професійної підготовки. Для осіб чоловічої статі передбачене виконання вправ із більшою інтенсивністю та робочою вагою для розвитку максимальної сили та витривалості, а для жінок – акцент на поступове нарощування сили, технічну досконалість рухів і безпечність виконання.

Інтервальні тренування та лазіння по перешкодах сприяють розвитку функціональної витривалості, швидко-силових якостей і психологічної готовності до подолання стресових ситуацій.

Такий підхід забезпечує індивідуалізацію підготовки та сприяє формуванню оптимальної фізичної та психофізичної готовності. У табл. 2 представлено вправи, які розроблено з урахуванням статі майбутніх співробітників.

У табл. 3 наведено приклади комплексів психофізичних вправ. Вони підібрані з урахуванням особливостей їхньої професійної діяльності, яка передбачає високий рівень когнітивного контролю, швидке прийняття рішень та ефективне функціонування в екстремальних умовах. Зокрема, вправи на розвиток концентрації передбачають поєднання когнітивних і моторних завдань, що дає змогу тренувати стійкість уваги в умовах підвищеного навантаження, а медитація та візуалізація виконують роль психофізичної регуляції.

Застосування цих методик у тренувальному процесі забезпечує комплексний розвиток не лише фізичної, а й психологічної готовності до виконання професійних обов'язків, підвищуючи ефективність роботи фахівців у кризових ситуаціях.

Поєднання фізичних вправ, ментальних практик та технік із візуалізації формує, таким чином, цілісну систему підготовки, що орієнтована на розвиток концентрації, самоконтролю та психологічної стійкості майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони (табл. 4).

Функціональний блок складається з *трьох основних етапів*:

1) *ініціація (1–2 тижні)*: адаптація до фізичних навантажень, початкові вправи на розвиток сили, витривалості, концентрацію;

Таблиця 1

Комплекс спеціалізованих вправ на розвиток та вдосконалення фізичної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони з урахуванням статевого аспекту

Назва вправи	Мета	Інтенсивність	Особливості виконання з урахуванням статі
1. Підтягування на перекладині	Розвиток сили м'язів спини, рук та плечового поясу	70-85% від максимально можливого	Для чоловіків – кількість підтягувань вищої інтенсивності; для жінок – адаптація через підтримку на ногах або гумовими стрічками
2. Присідання зі штангою	Розвиток сили та стабільності нижніх кінцівок	75-90% від максимально можливого	Для жінок рекомендується починати з меншої ваги (50-60% від максимально можливого), чоловіки – із 70-80%
3. Інтервальні тренування	Розвиток витривалості, серцево-судинної системи, поліпшення здатності до швидкого відновлення в умовах стресу	Максимальні під час спринтів	Жінки та чоловіки виконують аналогічні вправи з інтервалами між ними, але з можливістю варіювання швидкості виконання
4. Лазіння по перешкодах	Розвиток витривалості, координації, гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок	Середня, тренування відбуваються на спеціальних перешкодах (стілки, канати, щаблини/перекладини)	Вправу можуть виконувати чоловіки та жінки з різними рівнями складності

Таблиця 2

Комплекси вправ для майбутніх фахівців з урахуванням статі

Період	Час тренування	Кількість повторень	Кількість підходів	Частота тренувань на тиждень
1. Підтягування на перекладині				
Перший (1-2 тижні)	30 хв	Чоловіки: 4-5. Жінки: 3-4	3-4	3 рази на тиждень
Другий (3-4 тижні)	30-35 хв	Чоловіки: 5-7. Жінки: 4-5	3-4	3-4 рази на тиждень
Третій (5-6 тижні)	35 хв	Чоловіки: 7-10. Жінки: 5-7	4-5	4 рази на тиждень
2. Присідання зі штангою				
Перший (1-2 тижні)	30 хв	Чоловіки: 6-8. Жінки: 5-7	3-4	2-3 рази на тиждень
Другий (3-4 тижні)	35 хв	Чоловіки: 8-10. Жінки: 7-8	4	3 рази на тиждень
Третій (5-6 тижні)	40 хв	Чоловіки: 10-12. Жінки: 8-10	4-5	3-4 рази на тиждень
3. Інтервальні тренування				
Перший (1-2 тижні)	25-30 хв	4-5	20 сек спринт/ 40 сек відпочинок	3 рази на тиждень
Другий (3-4 тижні)	30-35 хв	6-7	30 сек спринт/ 30 сек відпочинок	3-4 рази на тиждень
Третій (5-6 тижні)	35 хв	8-10	30 сек спринт/ 30 сек відпочинок	4 рази на тиждень
4. Лазіння по перешкодах				
Перший (1-2 тижні)	25-30 хв	2-3	3-4	2 рази на тиждень
Другий (3-4 тижні)	30-35 хв	3-4	4-5	2-3 рази на тиждень
Третій (5-6 тижні)	35 хв	4-5	5-6	3 рази на тиждень

Таблиця 3

Психофізичні вправи для підготовки до стресових ситуацій

Назва вправи	Мета	Інтенсивність	Стать (пояснення)
1. Вправи на розвиток концентрації	Покращення здатності до фокусування в умовах стресу (наприклад, під час бою або небезпечної ситуації)	Середня, протягом 10-15 хв.	Однакові вправи для чоловіків та жінок
2. Медитація та візуалізація	Психологічна стійкість та здатність зберігати спокій під час екстремальних ситуацій	Середня, 2-3 рази на тиждень	Однакова для чоловіків та жінок

Таблиця 4

Комплекси вправ на розвиток концентрації майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони

Період	Час тренування	Кількість повторень	Тривалість	Частота тренувань на тиждень
1. Вправи на розвиток концентрації				
Перший (1-2 тижні)	10 хв.	3-4 вправи на концентрацію (наприклад, слідування за об'єктом на відстані, концентрація на звуках)	10-15 хв.	3 рази на тиждень
Другий (3-4 тижні)	15 хв.	5-6 вправ на концентрацію	15-20 хв	4 рази на тиждень
Третій (5-6 тижні)	20 хв.	6-7 вправ на концентрацію	20-25 хв.	4-5 разів на тиждень
2. Медитація та візуалізація				
Перший (1-2 тижні)	10 хв.	1 медитація + 1 візуалізація	10-15 хв.	2 рази на тиждень
Другий (3-4 тижні)	15 хв.	2 медитації + 2 візуалізації	15-20 хв.	3 рази на тиждень
Третій (5-6 тижні)	20 хв.	3 медитації + 3 візуалізації	20-25 хв.	4 рази на тиждень

2) *розвиток (3–4 тижні)*: збільшення інтенсивності та часу тренувань, розвиток специфічних фізичних якостей;

3) *удосконалення (5–6 тижні)*: тренування на максимальну витривалість, психологічна підготовка, спеціалізована підготовка, спеціальні вправи на екстремальні ситуації.

Даний модернізований блок спрямований на інтеграцію сучасних підходів до фізичної підготовки з урахуванням високих психологічних та фізіологічних вимог, що виникають в умовах надзвичайних ситуацій і збройних конфліктів. Функціональний блок з оновленим змістом включає у себе методи тренувань, використання новітніх технологій, а також ураховує нейробіологічні аспекти для підтримки фізичної та психічної стійкості майбутніх фахівців.

Запропонований функціональний блок може бути інтегрований у навчально-тренувальні програми закладів вищої освіти сектору безпеки та оборони і використовуватися для підготовки працівників правоохоронних та спеціальних служб, що працюють в умовах підвищеного ризику.

Висновки та перспективи подальших розробок у цьому напрямі.

У підготовці майбутніх фахівців сектору безпеки й оборони особливу роль відіграє поєднання фізичної підготовленості та розвитку пси-

хоемоційної стійкості. Включення вправ на силу, витривалість і координацію з урахуванням статевих особливостей дає змогу оптимізувати навантаження та підвищити рівень функціональної готовності.

Запропоновані комплекси фізичних вправ для жінок та чоловіків забезпечують цілеспрямований розвиток ключових рухових якостей: сили верхнього плечового поясу, витривалості нижніх кінцівок, швидкісно-силових здібностей та спритності. Це сприяє формуванню професійно необхідних фізичних навичок і профілактиці перевантажень.

Використання вправ на концентрацію уваги, а також методів візуалізації та медитації позитивно впливає на стресостійкість, здатність до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях та розвиток ментальної гнучкості.

Інтеграція фізичних і психологічних тренувальних компонентів у навчальний процес дає змогу досягти комплексного розвитку особистості майбутнього фахівця сектору безпеки й оборони та підвищити ефективність підготовки до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику.

Перспективи подальших розробок плануються у напрямі дослідження кардіореспіраторної системи майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богуславський В.В., Бачинська Н.В. Специфіка професійної діяльності в секторі безпеки та оборони України. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 29–37. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-29-37>.
2. Богуславський В.В., Булах С.М., Бачинська Н.В. Актуальні дослідження спеціальної фізичної та психологічної підготовки сил охорони правопорядку в екстремальних умовах. *Науковий часопис УжДУ. Серія 15*. 2024. С. 94–98. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).21.
3. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
4. Кисленко Д.П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки фахівців з охоронної діяльності та безпеки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Івано-Франківськ, 2019. 330 с.
5. Коваленко О.П., Мельник І.С., Чумак О.В. Інноваційні підходи до професійної підготовки майбутніх офіцерів: інтеграція фізичної та інформаційної підготовки. *Наука і оборона*. 2021. № 3. С. 77–85.
6. Марченко О.Г., Ушань В.М. Готовність майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони України до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 9(27). С. 917–926. DOI: 10.52058/2786-6165-2024-9(27)-917-926.
7. Мітенко Т.М. Роль професійно-психологічної підготовки у збереженні психічного здоров'я : навчальний посібник. Львів : ЛДУВС, 2021. 229 с.
8. Свистун В.І., Петрачкова О.В. (ред.). Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 14–15 лютого 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. 319 с.
9. Щипанський П.В. Нормативно-правові основи та порядок організації наукової та науково-технічної діяльності у Збройних силах України. <https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-2.pdf>.

REFERENCES

1. Bohuslavskiy, V.V., & Bachynska, N.V. (2025). Spetsyfika profesiinoi diialnosti v sektori bezpeky ta oborony Ukrainy [Specific features of professional activity in the security and defense sector of Ukraine]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*, (1), 29–37. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-29-37> [in Ukraine].
2. Bohuslavskiy, V.V., Bulakh, S.M., & Bachynska, N.V. (2024). Aktualni doslidzhennia spetsialnoi fizychnoi ta psykholohichnoi pidhotovky syl okhorony pravoporiadku v ekstremalnykh umovakh [Current research on special physical and psychological training of law enforcement personnel in extreme conditions]. *Nauk. chasopys UzhDU. Serii 15*, 94–98. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).21) [in Ukraine].
3. Didkovskiy, V.A., Bondarenko, V.V., & Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: navch. posib. [Physical training of National Police of Ukraine personnel: Textbook]. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav [in Ukraine].
4. Kyslenko, D.P. (2019). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv z okhoronnoi diialnosti ta bezpeky: Dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04 [Theoretical and methodological foundations of professional training of security and protection specialists: Doctoral dissertation]. Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi natsionalnyi universytet im. V. Stefanyka [in Ukraine].
5. Kovalenko, O.P., Melnyk, I.S., & Chumak, O.V. (2021). Innovatsiini pidkhody do profesiinoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv: intehtatsiia fizychnoi ta informatsiinoi pidhotovky [Innovative approaches to professional training of future officers: Integration of physical and information training]. *Nauka i oborona*, (3), 77–85 [in Ukraine].
6. Marchenko, O.H., & Ushan, V.M. (2024). Hotovnist maibutnikh fakhivtsiv sektoru bezpeky ta oborony Ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Readiness of future security and defense specialists of Ukraine for professional activity in extreme conditions]. *Visnyk nauky ta osvity*, 9(27), 917–926. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-9\(27\)-917-926](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-9(27)-917-926) [in Ukraine].
7. Mitenko, T.M. (2021). Rol profesiino-psykholohichnoi pidhotovky u zberezheni psykhoho zdorovia: navch. posib. [The role of professional and psychological training in maintaining mental health: Textbook]. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukraine].
8. Svystun, V.I., & Petrachkova, O.V. (Eds.). (2019). Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu u Zbroinykh Sylakh Ukrainy, pravo-okhoronnykh orhanakh, riatsuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhbach na shliakhu yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy [Modern trends and prospects of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the way to Euro-Atlantic integration of Ukraine]: Materials of the II International Scientific-Practical Conference (Kyiv, February 14–15, 2019). Kyiv: National University of Defense of Ukraine [in Ukraine].
9. Shchypanskyi, P.V. (n.d.). Normatyvno-pravovi osnovy ta poryadok orhanizatsii naukovoї ta naukovotekhnichnoi diialnosti u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Regulatory and legal framework and procedure for organization of scientific and scientific-technical activity in the Armed Forces of Ukraine] [Electronic resource]. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-2.pdf> [in Ukraine].

Дата першого надходження рукопису до видання: 18.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025

Дата публікації: 20.10.2025