

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гнидюк О. П.

*доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ogniduk@ukr.net*

Прокопенко Д. М.

*курсант факультету правоохоронної діяльності
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0009-0002-5053-4707
denys44901@icloud.com*

Ключові слова:

*фізична підготовка,
військовослужбовці,
бойова готовність,
психофізіологічна
стійкість,
здоров'язберезувальні
технології, адаптація,
тренувальний процес,
сектор безпеки, війна,
інноваційні підходи.*

У статті розглядається роль фізичної підготовки як ключового елемента формування готовності військовослужбовців, поліцейських та працівників сектору безпеки до виконання завдань у складних і небезпечних умовах воєнного стану. Показано, що фізична підготовка є не лише засобом розвитку базових фізичних якостей, а й комплексною технологією, яка поєднує тренування витривалості, сили, швидкості, координації, а також формування стресостійкості, навичок командної взаємодії та психологічної саморегуляції. Війна в Україні актуалізувала проблему оперативного підвищення бойової готовності та адаптивності військовослужбовців, прикордонників та інших представників силових структур до екстремальних навантажень, дефіциту ресурсів, непередбачуваних змін тактичної обстановки.

У роботі на підставі сучасних наукових джерел висвітлено методологічні засади та практичні підходи до організації фізичної підготовки. Особливу увагу приділено впровадженню здоров'язберезувальних технологій, індивідуалізації та циклічності тренувального процесу, систематичному моделюванню бойових ситуацій, проведенню функціональної діагностики та моніторингу стану здоров'я. Показано, що результативність фізичної підготовки тісно пов'язана з формуванням психофізіологічної стійкості, вмінням оперативно діяти у групі, приймати рішення у стресових умовах, а також із профілактикою професійного вигорання та збереженням морально-психологічного клімату в колективі. У статті наведено порівняльний аналіз спеціальної фізичної підготовки для різних категорій військовослужбовців і працівників сектору безпеки, проаналізовано специфіку підготовки у відомчих закладах освіти, визначено основні напрями вдосконалення тренувального процесу на основі міждисциплінарної інтеграції знань із медицини, психології, фізіології та педагогіки.

Обґрунтовано необхідність розгляду фізичної підготовки як стратегічного компонента державної політики у сфері безпеки та оборони, а також важливість системного підходу до її організації у

поєднанні з інноваційними технологіями й сучасними методиками. Доведено, що забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної стійкості особового складу виступає основною умовою ефективного функціонування сектору безпеки в умовах війни, сприяє збереженню функціонального резерву, мотивації та життєздатності кадрів, підвищенню стійкості до стресу і загальних ризиків професійної діяльності.

PHYSICAL TRAINING AS AN ELEMENT OF FORMING READINESS TO PERFORM TASKS UNDER WAR CONDITIONS

Gnydyuk O. P.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor;
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sports
National Academy of the State Border Service of Ukraine
named after Bohdan Khmelnytskyi
Shevchenko str., 46, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ognuduk@ukr.net*

Denis M. P.

*Cadet of the Faculty of Law Enforcement
National Academy of the State Border Service of Ukraine
named after Bohdan Khmelnytskyi
Shevchenko str., 46, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0009-0002-5053-4707
denys44901@icloud.com*

Key words: *physical training; military personnel, combat readiness, psychophysiological resilience, health-preserving technologies, adaptation, training process, security sector; war; innovative approaches.*

The article examines the role of physical training as a key element in developing the readiness of military personnel, police officers, and security sector employees to perform tasks in challenging and dangerous conditions of martial law. It is demonstrated that physical training is not only a means of developing basic physical qualities but also a comprehensive technology that combines endurance, strength, speed, and coordination exercises with the formation of stress resistance, teamwork skills, and psychological self-regulation. The war in Ukraine has highlighted the urgent need to rapidly increase the combat readiness and adaptability of service members, border guards, and other representatives of security forces to withstand extreme workloads, resource shortages, and unpredictable tactical situations. The study, based on contemporary scientific sources, highlights methodological foundations and practical approaches to organizing physical training. Special attention is paid to the implementation of health-preserving technologies, the individualization and cyclicity of the training process, systematic simulation of combat situations, as well as conducting functional diagnostics and health monitoring. The article shows that the effectiveness of physical training is closely linked to the development of psychophysiological resilience, the ability to act quickly in a team, make decisions under stress, and to prevent professional burnout and maintain a positive moral and psychological climate within a unit. A comparative analysis of special physical training for different categories of military and security sector personnel is provided, the specifics of training in departmental educational institutions are examined, and the main directions for improving the training process based on interdisciplinary integration

of knowledge from medicine, psychology, physiology, and pedagogy are identified.

The necessity of considering physical training as a strategic component of state policy in the field of security and defense is substantiated, as is the importance of a systematic approach to its organization in combination with innovative technologies and modern methods. It is proven that ensuring a high level of physical fitness and psychophysiological resilience among personnel is a prerequisite for the effective functioning of the security sector in wartime conditions, contributes to maintaining functional reserves, motivation, viability of personnel, and increases resilience to stress and general occupational risks.

Постановка проблеми. Війна суттєво ускладнює виконання службових і бойових завдань, оскільки вимагає від військовослужбовців, поліцейських і працівників силових структур не лише високої професійної підготовки, а й розвинених фізичних та психофізіологічних якостей. Саме фізична підготовка виступає одним із центральних компонентів комплексної готовності особового складу до дій у складних і непередбачуваних умовах. Збереження життя, ефективність виконання завдань, формування психофізичної стійкості та підтримка здоров'я персоналу сектору безпеки безпосередньо пов'язані з упровадженням науково обґрунтованої системи фізичного виховання.

Сучасний характер бойових дій характеризується зростанням навантажень, багатогранністю операцій і залученням персоналу різних спеціалізацій, що висуває нові вимоги до фізичної підготовки. Система тренувань має враховувати не лише загальний рівень фізичної підготовленості, а й особливості виконання конкретних службових завдань, потребу у стійкості до стресу, витривалості та здатності ефективно діяти в умовах дефіциту ресурсів, сну чи харчування. Тому формування інтегрованої системи фізичної підготовки й запровадження здоров'язбережувальних технологій розглядається як один із пріоритетних напрямів професійної підготовки особового складу під час війни [4, с. 106].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання фізичної підготовки в умовах воєнного стану перебуває у центрі уваги науковців, які акцентують на системному підході до тренувального процесу з урахуванням специфіки службової діяльності та екстремальних навантажень. Як підкреслюють О. Багас, К. Ніколаєнко, Л. Глівінська, саме фізичне виховання визначає професійну та бойову готовність військовослужбовців і є основою їх виживання у кризових ситуаціях [2, с. 147]. Дослідники Я. Бінгар, Д. Вареник, В. Рогальський зазначають, що ефективність діяльності у стресових умовах прямо залежить від рівня спеціальної фізичної підготовки, яка охоплює розвиток сили, витривалості, швидкості й координації [3, с. 33]. Впровадження здоров'язбережувальних техно-

логій та профілактика перевантажень, як стверджують В. Ворона, П. Садовський, М. Луценко, сприяє підвищенню стресостійкості [4, с. 109], а регулярні тренування, за висновками М. Волкова, допомагають формувати психологічну готовність до дій в екстремальних ситуаціях і знижують ризики професійного вигорання [5]. Окрему увагу приділено питанням психофізичної стійкості поліцейських і вдосконаленню професійно-прикладної фізичної підготовки у відповідь на виклики воєнного часу [6, с. 57; 9, с. 105].

Мета статті – дослідження ролі та особливостей фізичної підготовки як елемента формування готовності до виконання завдань у бойових умовах, а також аналіз сучасних підходів до організації фізичної підготовки військовослужбовців та працівників силових структур під час війни.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка в умовах воєнного стану розглядається як фундаментальний чинник, що визначає здатність особового складу діяти ефективно, рішуче і безпечно у найбільш екстремальних і непередбачуваних ситуаціях. Війна змінила як пріоритети, так і підходи до підготовки військовослужбовців, поліцейських, прикордонників та інших представників сектору безпеки, де вже недостатньо базових фізичних якостей – критично важливими стали спеціалізовані фізичні й психофізіологічні навички, комплексний розвиток витривалості, стійкості до стресу, швидкості прийняття рішень і адаптації до змінного навколишнього середовища.

На думку Д. Анісімова, одним із головних завдань сучасної фізичної підготовки є інтеграція у навчальний процес спеціальних тренувальних програм, які дозволяють готувати курсантів і військовослужбовців до різноманітних сценаріїв ведення бойових дій, швидкої зміни оперативної обстановки, роботи у малих тактичних групах, витримування значних фізичних та емоційних навантажень [1, с. 163]. Суттєвою особливістю виступає комплексний характер такої підготовки, яка поєднує фізичні, психологічні, тактичні, медичні й навіть інформаційно-комунікативні компоненти, що відповідає сучасним

викликам, пов'язаним із гібридною природою війни.

Експерти О. Багас, К. Ніколаєнко та Л. Глівінська стверджують, що фізичне виховання сьогодні є не лише інструментом підвищення індивідуальної витривалості, а й фактором, що формує самооцінку, впевненість у власних силах, почуття колективізму, відчуття взаємної відповідальності у підрозділі [2, с. 149]. В умовах війни саме згуртованість та готовність до підтримки товаришів часто стають вирішальними у питаннях виживання та виконання бойових завдань. Науковці зазначають, що заняття фізичною підготовкою позитивно впливають на морально-психологічний клімат у колективах, сприяють профілактиці професійного вигорання, зміцнюють довіру та дисципліну.

Нова система фізичної підготовки військовослужбовців і працівників силових структур, як підкреслюють В. Ворона, П. Садовський і М. Луценко, базується на використанні здоров'язбережувальних технологій, що мають не лише профілактичну, а й відновлювальну функцію [4, с. 110]. До них відносять систематичне моделювання реальних бойових ситуацій під час тренувань, фізіологічну діагностику й індивідуалізацію навантажень, застосування сучасних методик відновлення (масаж, кріотерапія, гідротерапія, дихальні техніки). Такий підхід дозволяє не лише знизити рівень травматизму, а й зберігати високий рівень функціонального стану організму, стежити за балансом між фізичним розвитком і профілактикою перевантажень.

Водночас Я. Бінгар, Д. Вареник та В. Рогальський детально аналізують питання спеціальної фізичної підготовки саме для поліції, інженерних військ і прикордонників. Ефективність професійної діяльності у стресових та бойових ситуаціях, на думку цих авторів, значною мірою визначається рівнем розвитку сили, швидкості, координації, витривалості, а також спеціальних моторних і психомоторних навичок [3, с. 33]. У роботі підкреслюється, що зміст тренувань має бути максимально наближеним до реальних професійних дій, наприклад: евакуація поранених, подолання перешкод, робота зі зброєю, дії у складі групи, що розвиває не лише фізичну, а й психологічну стійкість до стресу та неочікуваних змін ситуації.

С. Шостак, Д. Кисленко, В. Поливанюк, описуючи підходи до спеціальної фізичної підготовки сектору безпеки й оборони, звертають увагу на необхідність поєднання високого рівня функціональної витривалості, швидкого реагування, здатності адаптуватися до зміни кліматичних, просторових і часових умов. Це дозволяє оперативно приймати рішення, ефективно діяти у групі, виконувати тривалі марші, брати участь в евакуа-

ційних операціях, управляти спеціальною технікою тощо [10, с. 23]. Як показує досвід підготовки військовослужбовців інженерних військ, формування спеціальних навичок вимагає врахування не тільки типових бойових завдань, а й індивідуальних фізіологічних і психологічних характеристик військовослужбовців [7, с. 70]. Важливо постійно моніторити фізичний і психічний стан особового складу, адже від цього залежить його здатність до відновлення та стійкість до тривалих навантажень.

Д. Петрушин і Я. Сторчеус звертають увагу на необхідність дотримання принципів варіативності та циклічності у тренувальному процесі, тобто систематичного змінювання інтенсивності, тривалості й спрямування навантажень відповідно до етапу підготовки, фізіологічного стану військовослужбовців і специфіки завдань [8, с. 423]. Особливого значення у цьому контексті набуває індивідуалізація тренувальних програм, що дає можливість враховувати особистісні характеристики, рівень фізичної підготовки, досвід служби, стан здоров'я та психоемоційну стійкість.

Окремим питанням є формування психофізичної стійкості особового складу у воєнних умовах. О. Джафарова й Д. Ляшко вважають, що регулярна фізична активність не лише формує навички саморегуляції, але й підвищує стійкість до стресових факторів, сприяє швидкому відновленню після фізичних і психологічних навантажень [6, с. 56]. Значущість групових тренувань полягає не тільки у покращенні фізичного стану, а й у розвитку командної взаємодії, підтримки та лідерських якостей, які є важливими у критичних ситуаціях. Психофізична стійкість полягає у здатності діяти у надзвичайно стресових умовах, швидко приймати рішення, протистояти впливу ворожих інформаційно-психологічних операцій та інших зовнішніх загроз.

Підтвердження важливості комплексного підходу до підготовки знаходимо й у висновках В. Сирмамїїха та Ю. Миронова, які підкреслюють, що у відомчих навчальних закладах необхідно поєднувати як загальні принципи фізичного розвитку, так і професійно-прикладну фізичну підготовку, спрямовану на формування спеціальних навичок, які є критично важливими саме для виконання завдань воєнного часу [9, с. 104]. Це включає розвиток вмінь швидкої орієнтації, витривалості під час тривалих переходів, майстерності володіння зброєю, навичок рукопашного бою, дій у нічних умовах або в умовах обмеженої видимості, а також психологічної стійкості до невизначеності та небезпеки.

Важливий напрям сучасних досліджень – аналіз взаємозв'язку фізичної і психологічної підготовки, що підкреслюють у своїх роботах М. Вол-

ков, В. Ягупов і Д. Коновалов. Вони наголошують, що систематичні фізичні тренування є дієвим засобом профілактики психічних розладів, підвищують адаптивність до екстремальних ситуацій, сприяють відновленню психоемоційного стану, знижують рівень тривожності [5; 11, с. 327]. Розроблені методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ґрунтуються на поєднанні інтенсивних тренувань із психологічною підготовкою, розвитком професійних навичок і лідерських якостей.

Сучасний підхід до фізичної підготовки неможливий без впровадження новітніх методик оцінювання, використання сучасних тренажерів, інноваційної функціональної діагностики та персоналізації навантажень. Я. Панькевич акцентує, що залучення до цього процесу спеціалістів із медицини, фізіотерапії та психології дозволяє створювати індивідуальні програми, які максимально враховують специфіку організму, попередній досвід, стан здоров'я і потенціал кожного військовослужбовця [7, с. 150]. Це не лише підвищує ефективність тренувань, а й мінімізує ризики перевантаження та виснаження, допомагає зберегти функціональний резерв особового складу.

Таким чином, фізична підготовка в умовах війни трансформувалася у багатокомпонентний процес, який охоплює розвиток базових фізичних якостей, спеціальних навичок, психофізіологічної стійкості, морально-психологічної готовності та командної взаємодії. Її роль полягає не лише у забезпеченні бойової ефективності, а й у збереженні психічного і фізичного здоров'я, профілактиці професійного виснаження, підвищенні мотивації та дисципліни у підрозділах. Формування фізичної готовності особового складу повинно стати пріоритетом у системі військової освіти,

управління та практичної підготовки. Підготовка сучасного військовослужбовця чи співробітника силових структур – це цілісний процес, де фізичні тренування інтегруються з психологічною підтримкою, професійним навчанням, системою моніторингу стану здоров'я й постійним удосконаленням тренувальних програм із залученням інноваційних технологій та мультидисциплінарних підходів.

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що фізична підготовка є одним із ключових компонентів формування готовності військовослужбовців, поліцейських та працівників сектору безпеки до виконання завдань у бойових умовах. Вона не обмежується лише розвитком фізичних якостей, а включає формування психофізичної стійкості, розвиток спеціальних навичок, забезпечення функціонального резерву організму.

Сучасний підхід до організації фізичної підготовки базується на принципах інтеграції тренувальних, здоров'язбережувальних і психологічних технологій, що дозволяє готувати особовий склад до виконання широкого спектра завдань у складних, динамічних умовах війни. Фізичне тренування має стати невід'ємною частиною комплексної підготовки особового складу, забезпечуючи його стійкість, витривалість і готовність до тривалого виконання завдань у стресових ситуаціях.

Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на розробку й впровадження інноваційних методик фізичної підготовки, вдосконалення системи оцінювання фізичної й психофізичної готовності, інтеграцію медичних, психологічних та педагогічних ресурсів для формування стійких і здорових професіоналів сектору безпеки і оборони України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анісімов Д. О. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану: актуальні питання. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 163–164.
2. Багас О., Ніколасенко К., Глівінська Л. Вплив та важливість фізичного виховання курсантів прикордонників під час війни. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2025. Вип. 4. С. 146–151. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2024-PP-4-146-151>.
3. Бінгар Я., Вареник Д., Рогальський В. Особливості спеціальної фізичної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану. *Universum*. 2024. № 12. С. 32–39. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1203>.
4. Ворона В., Садовський П., Луценко М. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему фізичної підготовки курсантів Військово-Морських Сил. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2025. Вип. 1. С. 106–111. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-1-106-111>.
5. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії. Секція «Освіта / Педагогіка»*. 2023. Вип. 22. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982> (дата звернення: 28.06.2025).

6. Джафарова О. В., Ляшко Д. А. Психофізична стійкість поліцейських у воєнний час: роль фізичної підготовки. *Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України* : зб. тез доп. II наук.-практ. конф., м. Харків, 21 березня 2024 р. / Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. С. 56–57. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/20725>.
7. Панькевич Я. А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інженерних військ Сухопутних військ Збройних Сил України : дис. ... доктор філософії: 017. Львів, 2021. 221 с.
8. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. № 203. С. 421–425. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443>.
9. Сирмамійх В. В., Миронов Ю. О. Удосконалення професійно прикладної фізичної підготовки здобувачів відомчих закладів вищої освіти: виклики воєнного стану. *Українська поліцейстика*. 2022. № 2 (4). С. 103–107.
10. Шостак Р. Г., Кисленко Д. П., Поливанюк В. В. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : навчальний посібник. Київ : НУОУ, 2024. 76 с.
11. Ягупов В., Коновалов Д. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до професійної діяльності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 71. Т. 3. С. 320–330. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-52>.

REFERENCES

1. Anisimov, D. O. (2023). Fizychna pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsialnymy umovamy navchannia v umovakh voiennoho stanu: aktualni pytannia [Physical training of cadets in higher education institutions with specific training conditions under martial law: topical issues]. In: *Fizychna kultura v universytetskii osviti: svitova praktyka ta suchasni trendy: zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Dnipro : DDUVS, 163–164 [in Ukrainian].
2. Bahas, O., Nikolenko, K., & Hlivinska, L. (2025). Vplyv ta vazhlyvist fizychnoho vykhovannia kursantiv-trykordonnykiv pid chas viiny [The impact and importance of physical education for border guard cadets during war]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhologo-pedahohichni nauky»*, 4, 146–151. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2024-PP-4-146-151> [in Ukrainian].
3. Bingar, Ya., Varenyk, D., & Rohalskyi, V. (2024). Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky politseiskyykh v umovakh voiennoho stanu [Features of special physical training of police officers under martial law]. *Universum*, 12, 32–39. <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1203> [in Ukrainian].
4. Vorona, V., Sadovskyi, P., & Lutsenko, M. (2025). Vprovadzhennia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii u systemu fizychnoi pidhotovky kursantiv Viiskovo-Morskykh Syl [Implementation of health-preserving technologies in the physical training system of Naval Forces cadets]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriiia: Pedahohichni nauky*, 1, 106–111. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-1-106-111> [in Ukrainian].
5. Volkov, M. S. (2023). Efektyvnist fizychnykh trenuvan u pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv ta formuvanni yikh psykhologichnoi hotovnosti do dii v ekstremalnykh umovakh [Effectiveness of physical training in preparing servicemen and forming their psychological readiness for action in extreme conditions]. *Akademichni vizii. Sektsiia: Osvita / Pedahohika*, 22. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982> (accessed 28.06.2025) [in Ukrainian].
6. Dzhaferova, O. V., & Liashko, D. A. (2024). Psykhofizychna stiikist politseiskyykh u voiennyi chas: rol fizychnoi pidhotovky [Psychophysical resilience of police officers in wartime: the role of physical training]. In: *Suchasni problemy fizychnoi pidhotovky v sylovykh strukturakh Ukrainy: zbirnyk tez dopovidei II naukovo-praktychnoi konferentsii (Kharkiv, 21 March 2024)*. Kharkiv: Vydavnytstvo NANGU, 56–57 [in Ukrainian].
7. Pankevych, Ya. A. (2021). Udoslionalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv inzhenernykh viisk Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Improvement of special physical training of engineering troops personnel of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]: Doctoral dissertation. Lviv, 221 p. [in Ukrainian].
8. Petrushyn, D., & Storcheus, Ya. (2024). Spetsialna fizychna pidhotovka v umovakh voiennoho stanu [Special physical training in conditions of martial law]. *Scientific Collection «InterConf»*, 203, 421–425. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443> [in Ukrainian].
9. Syrmamiiikh, V. V., & Myronov, Yu. O. (2022). Udoslionalennia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky zdobuvachiv vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity: vyklyky voiennoho stanu [Improvement of

- professional applied physical training of departmental higher education institutions' students: challenges of martial law]. *Ukrainska politseistyka*, 2(4), 103–107 [in Ukrainian].
10. Shostak, R. H., Kyslenko, D. P., & Polyvaniuk, V. V. (2024). Spetsialna fizychna pidhotovka struktur sektoru bezpeky i oborony [Special physical training of security and defense sector structures]: Textbook. Kyiv: NUOU, 76 p. [in Ukrainian].
 11. Yahupov, V., & Konovalov, D. (2024). Metodyka formuvannia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv Sukhoputnykh viisk do profesiinoi diialnosti [Methodology for the formation of physical readiness of future officers of the Land Forces for professional activity]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 71(3), 320–330. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-52> [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 20.10.2025
 Дата публікації: 28.11.2025