

УДК 355.233.2:796/799

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.1.5>**Дмитро КИСЛЕНКО**доктор педагогічних наук, професор, Національний університет оборони України
ORCID: 0000-0001-6929-4236**Ростислав РАДЗІЄВСЬКИЙ**кандидат педагогічних наук, доцент, доцент спеціальної кафедри № 1, Інститут Управління державної охорони КНУ імені Тараса Шевченка
ORCID: 0000-0002-0047-9336**Володимир МИХАЙЛОВ**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Національний університет оборони України
ORCID: 0000-0002-2517-6016**Владислав ЮДІН**Національний університет оборони України
ORCID: 0000-0001-8077-0766**КОМПЛЕКС ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ, ВОГНЕВОЇ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (ФАХІВЦІВ ОХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ)**

У статті проаналізовано спеціалізовану програму, що інтегрує високоінтенсивні тренування з вогневою та тактико-спеціальною підготовкою для здобувачів вищої освіти та військовослужбовців. Визначено ключові компоненти таких тренувань, включаючи розвиток фізичних якостей і професійних навичок. Доведено важливість систематичних фізичних навантажень для підвищення загальної фізичної підготовленості та психологічної стійкості. Розроблена програма складається з трьох основних етапів, кожен з яких має свою специфіку та цілі, так початковий етап – зосереджений на загальній фізичній підготовці, основах саморегуляції та стресостійкості, закладає фундамент для подальших тренувань; основний – впроваджуються більш складні вправи для розвитку специфічних навичок, включаючи тактико-спеціальну підготовку, вогневі тренування, а також методи профілактики травм; підтримуючий – спрямований на утримання досягнутого рівня фізичної готовності та психологічної стійкості, включає регулярні тренування та оцінку прогресу.

Ця програма створена з урахуванням специфіки та викликів, які виникають при підготовці військовослужбовців (фахівців охоронної діяльності) на основі забезпечення їх комплексної підготовки до виконання своїх професійних обов'язків.

Програма також зосереджує увагу на інтеграції новітніх технологій у процес фізичної підготовки, зокрема використання дронів та тепловізійних систем. Важливим є розвиток не тільки фізичних і професійних якостей, але й психологічної стійкості, адаптивних стратегій поведінки та ефективної комунікації у команді. Програма передбачає системний підхід до підготовки, включаючи діагностику фізичного стану, інтенсивний розвиток фізичних якостей та спеціалізовані заняття, а також підтримуючий етап для утримання досягнутих результатів. Аналізується вплив фізичної активності на здоров'я, а також позитивний вплив на психічне здоров'я, підвищення стресостійкості та самооцінки. Програма має за мету забезпечити комплексний розвиток особистості, підготовку до ефективного виконання завдань у складних умовах.

Узагальнено, що розробка та впровадження спеціалізованої програми становить стратегічно важливий крок в успішному проходженні військовослужбовцями фахівцями охоронної діяльності. Це забезпечує їхню всебічну готовність до ефективного виконання завдань у екстремальних умовах.

Ключові слова: вогнева підготовка, тактико-спеціальна підготовка, високоінтенсивні тренування, фізична активність, фізична підготовка, військовослужбовці, фахівці охоронної діяльності.

Dmytro KYSLENKO, Rostislav RADZIEVSKII, Volodymyr MYKHAYLOV, Vladyslav YUDIN. COMPLEX OF HIGH INTENSIVE TRAINING OF PHYSICAL, SHOOTING AND SPECIAL TACTICS OF SERVICEMEN (SECURITY SPECIALISTS)

The article analyses a specialized program that integrates high-intensity training with shooting and special tactics training for students of higher education institutions and military personnel. The key components of such training, including the development of physical and professional skills, have been determined. The importance of systematic physical training for increasing physical fitness level and psychological stability has been proven. The developed program consists of three main stages, each of which has its own specifics and goals. The initial stage is focused on general physical training, the basics of self-regulation and stress resistance. It lays the foundation for further training. In the basic stage more complex exercises are used to develop specific skills, including and special tactics training, shooting training, as well as injury prevention methods.

Maintenance stage is aimed at maintaining the achieved level of physical readiness and psychological stability. It includes regular training and assessment of progress.

This program was developed taking into account the specifics and challenges faced by security specialists, and aims to provide them with comprehensive training for the performance of their professional duties.

The program also focuses on the integration of the latest technologies in the process of physical training, in particular the use of drones and thermal imaging systems. It is important to develop not only physical and professional qualities, but also psychological stability, adaptive strategies of behavior and effective communication in a team. The program provides a systematic approach to training, including diagnostics of the physical conditions, intensive development of physical skills and specialized classes, as well as a supporting phase to maintain the achieved results. The impact of physical activity on health is analyzed, as well as the positive impact on mental health, reducing stress and increasing self-esteem. The purpose of the program is to provide comprehensive personality development, preparation for effective performance of tasks in difficult conditions.

In general, the development and implementation of a specialized program is a strategically important step in increasing the effectiveness of the training of security specialists. This ensures their comprehensive readiness for effective performance of tasks in extreme conditions.

Key words: shooting practice, special tactics training, high-intensity training, physical activity, physical training.

Постановка проблеми. У контексті зростаючих вимог до фізичної та психологічної підготовки осіб, що виконують завдання забезпечення національної безпеки та оборони, виникає нагальна потреба у формуванні комплексного підходу до тренувань. Враховуючи динамічний характер сучасних загроз та необхідність адекватного реагування на них, програма має сприяти підвищенню ефективності виконання спеціальних завдань, зокрема завдяки розвитку критичного мислення, швидкості прийняття рішень та фізичної витривалості. Окрім того, інтеграція вогневої та тактико-спеціальної підготовки з акцентом на високоінтенсивні тренування дозволить здобувачам вищої освіти та військовослужбовцям оптимізувати процес навчання та адаптації до реальних умов виконання службових обов'язків. В умовах постійного зростання вимог до професійної компетентності та фізичної підготовленості військовослужбовців, розробка такої програми відповідає актуальним потребам сучасності та спрямована на забезпечення високого рівня готовності до ефективного виконання завдань державної охорони.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Створення інтегрованої програми, яка з'єднує інтенсивні фізичні вправи з практичними заняттями з вогневої підготовки та тактичної спеціалізації для студентів вищих навчальних закладів та військовослужбовців Управління державної охорони України (далі – УДО України), висвітлює актуальну потребу у комплексному підході до підготовки. Першими вченими, які займалися систематизацією методів фізичної підготовки в Україні стали В. Афонін та Ю. Резніков. Розробка специфічних питань і векторів фізичної підготовки військовослужбовців отримала розвиток у працях В. Афоніна, Ю. Бородіна, О. Мозолева, О. Ольхового. Дослідження фізичної підготовки у військах провідних країн-членів НАТО було здійснено О. Петрачковим. Допо-

внення до вдосконалення елементів фізичної підготовки внесли такі вчені, як В. Романчук, Г. Сухорада, В. Леонтьєв, Ю. Фігура, Ю. Фіногенов та інші, розширюючи горизонти знань у цій сфері. Дослідження таких вчених як В. Семенюка, О. Лаврова, М. Бондаренко, В. Гурського зосереджуються на вдосконаленні методик навчання курсантів, ефективності організації та проведення тренувань з вогневої підготовки, а також на важливості інтеграції сучасних технологій у процес вивчення вогневої дисципліни. На основі проведеного аналізу, можемо зробити висновок, що на сьогодні не було запропоновано спеціалізовану програму, яка поєднує високоінтенсивні тренування з практичними заняттями із вогневої та тактико-спеціальної підготовки для здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО, що і обумовило актуальність дослідження.

Мета статті – проаналізувати програму, яка поєднує високоінтенсивні тренування з практичними заняттями із вогневої та тактико-спеціальної підготовки для здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО України.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті підготовки здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО України, інтеграція високоінтенсивних тренувань із практичними заняттями з вогневої та тактико-спеціальної підготовки відіграє ключову роль у формуванні високого рівня професіоналізму. Це поєднання дозволяє не лише розвивати фізичні якості, але й сприяє оволодінню професійними навичками, необхідними для ефективного виконання завдань у екстремальних умовах.

Аналіз наукових джерел [1; 4; 8] виявив, що хоча спорт вищих досягнень добре досліджений, існує відчутна недостатність робіт, присвячених вивченню мотивів заняття фізичними вправами серед фахівців охоронної діяльності. Водночас, наявні дослідження

підтверджують зв'язок між регулярними фізичними тренуваннями та підвищенням працездатності цієї категорії фахівців. Встановлено, що систематичні фізичні навантаження сприяють покращенню фізичної підготовки, витривалості, а також координації рухів, що безпосередньо впливає на здатність ефективно виконувати професійні завдання, мінімізувати ризик травм і захворювань, та зрештою, підвищує задоволеність від виконання повсякденних обов'язків.

Окрему увагу в дослідженнях приділено аналізу впливу фізичної активності на здоров'я військовослужбовців. Регулярні фізичні вправи визнані ефективним засобом профілактики ряду хронічних захворювань, включаючи серцево-судинні розлади, діабет другого типу, деякі форми раку, та сприяють зміцненню імунітету, підвищенню енергетичного потенціалу організму та поліпшенню якості сну [3].

Таким чином, інтегрований підхід до підготовки, що включає як високоінтенсивні тренування, так і практичні заняття спеціальної підготовки, є не лише засобом формування необхідних професійних компетенцій, а й важливим фактором підтримання фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців, забезпечуючи їх готовність до ефективного виконання завдань у складних умовах.

Поєднання високоінтенсивних тренувань і практичних занять із вогневої та тактико-спеціальної підготовки для здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО України є стратегічно важливим аспектом сучасної системи підготовки. Цей інтегрований підхід забезпечує комплексний розвиток необхідних навичок та компетенцій, які відповідають вимогам сучасності та викликам, з якими зіштовхуються фахівці охоронної діяльності.

Високоінтенсивні тренування спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей та агільності, що є критично важливим для ефективного виконання професійних завдань. Вони допомагають підвищити загальний рівень фізичної підготовленості, забезпечуючи співробітникам необхідний рівень фізичної готовності для виконання завдань у складних та непередбачуваних умовах [2, с. 119].

Практичні заняття із вогневої та тактико-спеціальної підготовки, у свою чергу, зосереджені на розвитку професійних навичок та компетенцій, що безпосередньо пов'язані з виконанням специфічних завдань охоронної діяльності. Це включає навички стрільби, тактичну медицину, основи ведення бойових дій в різних умовах, навички комунікації та

командної взаємодії. Такий підхід дозволяє не тільки підвищити ефективність виконання професійних завдань, але й забезпечити високий рівень адаптації до змінних умов сучасного оперативного середовища.

Інтеграція високоінтенсивних тренувань і практичних занять забезпечує гармонійний розвиток як фізичних, так і професійних якостей військовослужбовців та здобувачів вищої освіти, сприяючи формуванню висококваліфікованих, фізично підготовлених та морально стійких фахівців, здатних ефективно виконувати завдання з охорони та захисту в найскладніших умовах.

Інтеграція таких тренувань відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного виконання ними своїх обов'язків. Враховуючи виклики сучасного світу, фізична активність є не тільки засобом підтримання фізичної форми, а й важливим фактором психологічного благополуччя та загальної життєздатності фахівців.

Фізична активність має безпосередній вплив на ефективність поєднання високоінтенсивних тренувань та практичних занять із вогневої та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО України. Ця інтеграція вимагає не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й здатності до швидкого відновлення, витривалості, а також психологічної стійкості для ефективного виконання завдань під час стресових ситуацій.

Крім того, дана активність сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості, що є критично важливим для успішного проходження високоінтенсивних тренувань. Систематичні заняття спортом збільшують витривалість, силу, швидкість та координацію, що безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців та здобувачів вищої освіти ефективно виконувати фізично вимогливі завдання.

Крім того, фізична активність має позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу, а також підвищуючи рівень самооцінки та психологічну стійкість. Це особливо важливо в контексті тактико-спеціальної підготовки, де необхідно не тільки фізично витримувати навантаження, але й зберігати високий рівень концентрації уваги, швидкість прийняття рішень та ефективність взаємодії в команді під час високого емоційного та фізичного тиску.

Регулярна фізична активність також сприяє швидкому відновленню після високоінтенсивних тренувань, зменшуючи ризик травм та прискорюючи процеси відновлення м'язів.

Це дозволяє збільшити ефективність тренувального процесу, забезпечуючи можливість частіших та більш інтенсивних занять без негативного впливу на здоров'я.

Враховуючи зазначені аспекти, фізична активність відіграє фундаментальну роль у підготовці військовослужбовців та здобувачів вищої освіти, забезпечуючи не тільки фізичну, але й психологічну готовність до ефективного виконання завдань. Тому важливо інтегрувати фізичну активність у щоденний розпорядок як невід'ємну частину професійної підготовки, використовуючи її як засіб для підвищення загального рівня готовності та ефективності.

Для оцінки фізичної активності використовуються різні методи. Один з найбільш поширених – самозвіт, де працівники охоронної діяльності надають інформацію про свою щоденну фізичну активність, види вправ, їх тривалість та інтенсивність. Інший метод полягає у використанні акселерометрів або актиграфів, які автоматично реєструють фізичну активність протягом дня, надаючи точнішу і об'єктивну оцінку. Також застосовуються лабораторні тести, такі як тест на спринт або тест на 2-кілометровий біг, для вимірювання витривалості та фізичної форми [6, с. 74].

Ці заходи, разом із впровадженням комплексної програми підвищення фізичної активності, мають на меті не лише покращити фізичну підготовку військовослужбовців, але й сприяти їхньому психологічному благополуччю та здоров'ю. Такий підхід дозволяє забезпечити високий рівень професійної ефективності, підвищити здатність до виконання завдань у складних умовах та зміцнити загальне благополуччя фахівців.

В контексті розробки та вдосконалення програм, що поєднують високоінтенсивні тренування з практичними заняттями з вогневої та тактико-спеціальної підготовки для здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО, важливим аспектом є глибоке розуміння та оцінка фізичної активності учасників програм. Це забезпечує не тільки підтримку їхнього здоров'я та благополуччя, але й сприяє підвищенню ефективності самої підготовки.

Використання комбінованих методів оцінки дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень фізичної активності військовослужбовців. Самозвіт виступає як інструмент для збору первинної інформації, де учасники діляться своїми звичними фізичними активностями, включаючи тип вправ, їх тривалість та інтенсивність. Цей метод допо-

магає виявити особистісні переваги та потенційні бар'єри для залучення до регулярних тренувань.

Доповнення самозвіту даними з об'єктивних приладів вимірювання, таких як акселерометри або актиграфи, забезпечує точніше визначення рівня фізичної активності. Ці прилади автоматично реєструють рухи тіла, надаючи важливу інформацію про інтенсивність та тривалість фізичної активності в реальному часі.

Лабораторні тести, як-от тест на спринт або тест на 2-кілометровий біг, вносять важливий вклад у оцінку фізичної готовності та витривалості учасників. Вони дозволяють виміряти специфічні показники фізичної форми, які мають безпосереднє значення для успішного проходження тактико-спеціальної підготовки [5].

Таким чином, інтегрований підхід до оцінки фізичної активності, що включає як самозвіт, так і об'єктивні методи вимірювання, відіграє ключову роль у розробці та вдосконаленні програм підготовки. Він допомагає адаптувати тренувальні процеси до індивідуальних потреб учасників, забезпечуючи оптимальний рівень фізичної активності, що є фундаментальним для здоров'я, благополуччя та професійної ефективності працівників охоронної діяльності.

Фахівці в сфері охоронної діяльності повинні мати не лише розвинуту психологічну стійкість до непередбачуваних ситуацій, але й належну фізичну підготовленість. Вони часто зіштовхуються з необхідністю довготривалого спостереження, яке може раптово перерости в активні дії. Тому, критично важливим є підтримання високого рівня фізичної витривалості, сили, швидкості реакцій та здатності ефективно управляти стресом.

Рекреаційні заняття, які є невід'ємною частиною програми фізичного виховання, спрямовані не тільки на підтримку фізичної форми, але й на зміцнення здоров'я, профілактику професійних захворювань і загалом на підвищення робочої ефективності. Розроблена нами програма враховує унікальні вимоги до спеціалістів охоронної діяльності та включає в себе заходи, які сприяють їхньому всебічному розвитку та підготовці до ефективної відповіді на професійні виклики [7, с. 405].

В рамках синтезу високоінтенсивних тренувань і занять, спрямованих на вдосконалення вогневої майстерності та тактико-спеціальних навичок, була розроблена авторська програма для студентів закладів вищої освіти та військовослужбовців УДО. Програма ціле-

спрямовано спроектована для виконання наступних ключових завдань:

1) енансмент самоконтролю та адаптації до стресових ситуацій. Інтеграція методик, які сприяють розвитку внутрішньої стійкості та здатності до саморегуляції у високонапружених умовах;

2) удосконалення координаційних здібностей та швидкості реакції. Включення в програму вправ, що розвивають швидкість відповіді та точність рухів, критично важливих для ефективного виконання професійних завдань;

3) мінімізація ризиків травматизму та фізичної втоми. Застосування профілактичних та відновлювальних практик, спрямованих на зниження ймовірності травм та оптимізацію відновлення;

4) посилення командного духу та взаємодії. Розвиток навичок ефективної комунікації та співпраці у команді, що є незамінним для успішної взаємодії у колективі.

Програма складається з трьох основних етапів, кожен з яких має свою специфіку та цілі:

I. Початковий етап. Зосереджений на загальній фізичній підготовці, основах саморегуляції та стресостійкості, закладає фундамент для подальших тренувань.

II. Основний етап. Впроваджує більш складні вправи для розвитку специфічних навичок, включаючи тактико-спеціальну підготовку, вогневі тренування, а також методи профілактики травматизму.

III. Підтримуючий етап. Спрямований на утримання досягнутого рівня фізичної готовності та психологічної стійкості, включає регулярні тренування та оцінку прогресу.

Ця програма створена з урахуванням специфіки та викликів, які стоять перед фахівцями охоронної діяльності, і має

за мету забезпечити їх комплексну підготовку до виконання своїх професійних обов'язків.

У контексті синтезу таких тренувань, програма розроблена для забезпечення послідовного розвитку і вдосконалення необхідних фізичних та психологічних якостей. Цей процес структуровано розподіляється на три ключові етапи.

Етап закладення основ. На цьому етапі створюється міцна фундаментальна база, що включає початкову адаптацію до фізичних навантажень та розвиток базових навичок необхідних для подальшої спеціалізованої підготовки. Зосередження йде на формуванні і становленні основ фізичної та психічної підготовленості.

Основний етап інтегральної підготовки. На цій стадії відбувається подальший розвиток та удосконалення фізичних якостей через високоінтенсивні тренування, а також спеціалізовані практичні заняття. Тривалість кожного заняття становить 60–90 хвилин із частотою 3–4 рази на тиждень, що дозволяє досягти високого рівня підготовленості.

Підтримуючий (перехідний) етап. Метою цього етапу є відновлення та збереження фізичного та психологічного потенціалу, утримання рівня набутого досвіду. Застосовуються методи активного відпочинку та релаксації для підготовки до наступних циклів інтенсивної діяльності.

Структура заняття складається з трьох частин:

– розминка (10–15 хвилин). Підготовка організму до основних навантажень, зниження ризику отримання травм;

– основна частина (40–60 хвилин). Виконання спеціалізованих вправ, що спрямовані

Таблиця 1

Структура спеціалізованої програми, яка поєднує високоінтенсивні тренування з практичними заняттями із вогневої та тактико-спеціальної підготовки

Етап програми	Зміст і завдання	Методи та підходи
Початковий етап	Діагностика фізичного стану та адаптаційний період до високоінтенсивних навантажень.	Оцінювання фізичного здоров'я. Поступове збільшення інтенсивності тренувань. Введення базових вправ з тактико-спеціальної підготовки.
Основний етап	Інтенсивний розвиток фізичних якостей та спеціалізовані заняття із вогневої та тактичної підготовки.	Високоінтенсивні тренування (НІТ). Спеціалізовані заняття з використанням вогнепальної зброї. Тактичні ігри та симуляції. Розвиток стратегічного мислення.
Підтримуючий етап	Утримання та покращення досягнутих результатів, зосередження на командній взаємодії та тактичній гнучкості.	Регулярні тренування для підтримання фізичної форми. Поглиблені практичні заняття з тактико-спеціальної підготовки. Спеціальні збори та тренінги з командної взаємодії.

на розвиток конкретних фізичних та тактичних якостей;

– релаксаційна частина (10–15 хвилин). Завершення тренування, спрямоване на відновлення та зниження м'язового напруження.

Такий підхід дозволяє не тільки ефективно розвивати необхідні якості але й забезпечує збалансований розвиток та відновлення, підтримуючи високий рівень готовності фахівців до виконання службових завдань.

В рамках інноваційної програми, яка інтегрує високоінтенсивні тренування з практичними заняттями з вогневої та тактико-спеціальної підготовки для здобувачів вищої освіти та військовослужбовців УДО, пропонуємо наступну структуру програми рекреаційних занять. Ця програма розроблена з урахуванням специфіки службової діяльності та вимог до фізичної підготовки фахівців охоронної діяльності.

Розроблена програма навчання для фахівців охоронної діяльності в Управлінні державної охорони України акцентує на інтеграції високоінтенсивних фізичних тренувань з передовими практичними заняттями. Основна увага приділяється не лише фізичній підготовці, але й навичкам роботи з новітніми технологіями та обладнанням, зокрема в області тактичної медицини, використання дронів та тепловізійних систем. Подальший розвиток командної взаємодії, технічного зору, а також психологічної стійкості стає ключовим для ефективності у виконанні завдань охорони та безпеки.

В рамках стратегії забезпечення комплексної підготовки фахівців охоронної діяльності, актуалізується потреба у реалізації програми, яка би інтегрувала високоінтенсивні тренування зі спеціалізованими практичними заняттями. Особлива увага приділяється аспектам психологічної стійкості та готовності до дій в умовах стресу, з метою профілактики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та підвищення ефективності виконання завдань.

Системний підхід до підготовки включає:

– формування психологічної стійкості, а саме розробка та впровадження програм, орієнтованих на підготовку особистості до впливу стресових факторів, забезпечення психологічної надійності в екстремальних ситуаціях. Психологічний супровід має включати тренінги з управління стресом, розвиток адаптивних стратегій поведінки, методи саморегуляції та відновлення після стресових впливів;

– спеціалізована фізична та тактична підготовка, тобто поєднання високоінтенсивних тренувань з вдосконаленням навичок вогневої готовності, тактичної медицини, використання сучасних технологій та обладнання (наприклад, дронів, систем відеоспостереження). Така інтеграція спрямована на підвищення фізичної витривалості, тактичної гнучкості та оперативності реагування в різноманітних ситуаціях;

– психологічна підтримка та реабілітація, де важливим аспектом є організація системи

Таблиця 2

Комплексна програма тренувань та підготовки для фахівців охоронної діяльності

Сектор	Акценти програми	Опис	Методи навчання
Полігонні тренування	Вогнева підготовка та тактика	Опанування вмінь стрільби з сучасної зброї, розвиток навичок переміщення та взаємодії на полі бою, застосування тактичної медицини.	Практичні заняття, симуляції, військові ігри.
Технічне оснащення	Опанування новітніх технологій	Навчання роботі з дронами, системами відеоспостереження, детекторами руху, тепловізорами для ідентифікації та виявлення порушень.	Теоретичні заняття, практичні тренінги, робота в групах.
Командна робота	Тімбілдинг	Вдосконалення взаємодії в команді, підвищення особистої відповідальності, адаптація до нетипових ситуацій.	Командні завдання, рольові ігри, психологічні тренінги.
Психологічна підготовка	Розвиток особистісно-професійних якостей	Формування стресостійкості, культури спілкування, психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.	Психологічні семінари, тренінги з управління стресом, лекції з психології.

психологічної підтримки та, при необхідності, реабілітації для осіб, які зіткнулися з труднощами або з ознаками ПТСР. Включення регулярної психологічної діагностики дозволяє своєчасно ідентифікувати потреби в індивідуальній допомозі;

– розвиток командної взаємодії, тобто застосування методів тимбілдингу та відпрацювання комунікаційних навичок в рамках колективу сприяють зміцненню взаєморозуміння, підвищують загальну ефективність вирішення завдань.

Реалізація такої програми вимагає залучення кваліфікованих спеціалістів, включаючи психологів, тактичних інструкторів, фахівців з фізичної підготовки. Системний моніторинг стану учасників програми, адаптація тренувальних процесів під індивідуальні особливості та потреби відіграють ключову роль у забезпеченні високого рівня підготовленості та психологічної стійкості фахівців.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі аналізу наукових джерел та огляду існуючих підходів до фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та військовослужбовців, розроблена комплексна програма, що поєднує високоінтенсивні тре-

нування з практичними заняттями з вогневої та тактико-спеціальної підготовки, яка не лише спрямована на підвищення фізичної витривалості та професійних навичок. Вона також сприяє комплексному розвитку особистості, зокрема підвищенню психологічної стійкості та готовності до ефективної дії в екстремальних умовах.

Враховуючи підкреслену в дослідженнях важливість регулярних фізичних тренувань для підтримання високого рівня професійної готовності та здоров'я, особливе значення має психологічна підготовка, що включає тренінги з управління стресом, розвиток адаптивних стратегій поведінки, методи саморегуляції, які сприятимуть зниженню ризику ПТСР та підвищенню ефективності виконання завдань. Реалізація такої програми вимагає залучення кваліфікованих спеціалістів і застосування системного підходу до моніторингу та адаптації тренувального процесу.

Таким чином, розробка та впровадження спеціалізованої програми становить стратегічно важливий крок у підвищенні ефективності підготовки фахівців охоронної діяльності. Це забезпечує їхню всебічну готовність до ефективного виконання завдань у екстремальних умовах.

Література:

1. Зюбан М. І., Муленко О. О., Бондаренко С. В. Підготовка військовослужбовців з вогневої підготовки в сучасних умовах. *«Молодий вчений»*. № 1 (101). 2022. С. 124–127.
2. Комісаров О. Г. Предмет тактико-спеціальної підготовки поліцейських, її зміст і завдання в сучасних умовах. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 117–125.
3. Месь А. В. Формування фізичних якостей курсантів під час навчання у Вищому військовому навчальному закладі. *Наукове забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України: Зб. тез доповідей V Науково-практичної конференції*. Харків 2013.
4. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Петрачков О. В. Теорія і методика стрільби кульової (пістолет): навчально-методичний посібник – Київ : НУОУ, 2023. 167 с. ISBN 978-617-7187-75-1.
5. Сухорада Г. І., Грищенко Д. С. Фізична підготовка військовослужбовців спеціальних підрозділів. Київ : НУОУ. 2013. 116 с.
6. Тактико-спеціальна підготовка: навч. посіб. О. Г. Комісаров, А. О. Собакар, Е.Ю. Соболю, О. С. Юнін та ін.; Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Дніпро: ДДУВС, 2017. 277 с.
7. Штучний В. В. Вищі навчальні заклади в системі підготовки кадрів Управління державної охорони України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2015. №13 Том 1. С. 73–75.
8. Ястребов О. О. Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців Управління державної охорони України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» Зб. наукових праць*, 2015. Випуск 3 (56) 15. С. 404–407.
9. Atakan M. M., Güzel Y., Bulut S., Koşar N., McConell G. K., Turnagöl H. H. Six high-intensity interval training sessions over 5 days increases maximal oxygen uptake, endurance capacity, and sub-maximal exercise fat oxidation as much as 6 high-intensity interval training sessions over 2 weeks. *J. Sport Health Sci.* 2020 doi: 10.1016/j.jshs.2020.06.008.