


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-214-222>

 <https://orcid.org/0009-0006-3315-055X>

САДОВСЬКИЙ Павло


викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України

 pashasadovskiy4@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-1302-7344>

ВОЛКОВ Михайло

старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України

 kati4kaz2018@gmail.com

УДК 378:355.233.2:796(045)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ

Проаналізовано сучасні підходи до розвитку фізичних якостей курсантів сектору безпеки, зокрема в контексті професійної підготовки та вимог до фізичної витривалості, сили, швидкості та координації рухів.

Встановлено, що ефективність фізичної підготовки залежить від системності тренувального процесу, індивідуалізації навантажень та використання комплексних методик, що поєднують загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Визначено ключові фактори формування фізичних якостей, серед яких мотиваційна готовність курсантів, психологічна стійкість та здатність до самоконтролю під час інтенсивних навантажень. Виокремлено провідні методичні підходи до розвитку силових, витривалих та швидко-координаційних компонентів, спираючись на аналіз наукових досліджень останніх років.

Вмотивовано необхідність інтеграції сучасних технологій тренувань, електронних засобів контролю та тестування фізичної підготовленості. Вивчено вплив різних форм фізичної активності на профілактику травматизму та підвищення працездатності курсантів.

Порівняно результати тренувальних програм різних навчальних закладів і встановлено загальні закономірності формування фізичних якостей. Розроблено пропозиції щодо оптимізації планування фізичної підготовки, спроектовано структуру тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів.

Запропоновано методичні рекомендації для практичного використання у підготовці силових структур. Узагальнено сучасні наукові підходи та методики, підкреслено значущість комплексного підходу до розвитку фізичних якостей курсантів сектору безпеки.

Рекомендовано впровадження інтегрованих програм фізичної підготовки, що поєднують теоретичну підготовку, практичні навички та психологічну стійкість.

Підсумовано, що ефективний розвиток фізичних якостей курсантів потребує системного, науково обґрунтованого підходу, що забезпечує готовність до виконання службових обов'язків у складних умовах діяльності сектору безпеки.

Ключові слова: фізична підготовка; фізичні якості; курсант; сектор безпеки; тренувальні методики; професійна готовність; фізичне виховання.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку сектору безпеки відзначається істотним ускладненням професійної діяльності, що зумовлено зростанням інтенсивності службових навантажень, динамічністю оперативної обстановки, підвищенням рівнем ризику та необхідністю оперативного прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. За таких умов особливої ваги набуває якісна професійна підготовка майбутніх фахівців, у структурі якої цілеспрямований і науково обґрунтований розвиток фізичних якостей курсантів сектору безпеки виступає одним із ключових чинників формування їх професійної готовності.

Фізичні якості є функціональною основою ефективного виконання службово-бойових завдань, оскільки забезпечують здатність організму протистояти значним фізичним і психоемоційним навантаженням, підтримувати стабільний рівень працездатності та зберігати надійність професійних дій у складних і екстремальних умовах. Водночас специфіка діяльності у секторі безпеки передбачає не лише високий рівень розвитку окремих фізичних характеристик, а й їх цілісну інтеграцію зі здатністю до швидкого відновлення, саморегуляції, психофізіологічної адаптації та точного контролю рухових дій.

Разом із тим проблема системного, комплексного та диференційованого розвитку фізичних якостей курсантів сектору безпеки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності, індивідуальних і психофізіологічних особливостей, а також сучасних вимог службового середовища залишається недостатньо вирішеною. Існуючі підходи до організації фізичної підготовки не завжди повною мірою відповідають реальним умовам професійної діяльності, мають обмежений прикладний характер і не забезпечують необхідної інтеграції фізичних, функціональних та психологічних компонентів підготовленості.

Зазначені обставини актуалізують потребу в оновленні змісту, форм і методів тренувального процесу, впровадженні інноваційних програм фізичної підготовки, використанні сучасних засобів моніторингу фізичного стану та адаптації тренувальних навантажень до індивідуальних можливостей курсантів. Особливого значення при цьому набуває орієнтація фізичної підготовки не лише на досягнення нормативних показників, а й на збереження здоров'я, профілактику професійно зумовлених захворювань і травматизму, формування високого рівня загальної та спеціальної працездатності впродовж усього періоду професійної діяльності.

Таким чином, наукова проблема полягає у визначенні, теоретичному обґрунтуванні та практичній реалізації ефективних шляхів розвитку фізичних якостей курсантів сектору безпеки з урахуванням сучасних професійних вимог, індивідуальних і психофізіологічних особливостей, що забезпечить формування їх комплексної готовності до виконання службових завдань у складних та екстремальних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика розвитку фізичних якостей у системі професійної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки посідає провідне місце в сучасних педагогічних, спортивних і військово-прикладних дослідженнях. У вітчизняній та зарубіжній науковій думці фізична підготовка інтерпретується як системоутворювальний компонент професійної готовності, що забезпечує працездатність, функціональну надійність і стійкість організму до дії екстремальних чинників службової діяльності.

Низка емпіричних і теоретичних досліджень переконливо доводить базову роль фізичних якостей у структурі рухової діяльності та професійно орієнтованої працездатності. Зокрема, у працях Є. Анохіна зі співавторами (2022) та О. Пермякова зі співавторами (2020) обґрунтовано положення про те, що рівень розвитку сили, витривалості, швидкісних, координаційних і спритнісних здібностей безпосередньо визначає ефективність виконання складних службових дій. Автори наголошують на необхідності їх цілісного та збалансованого формування як передумови високої фізичної підготовленості та адаптаційної стійкості до значних фізичних навантажень (Анохін та ін., 2022; Пермяков та ін., 2020).

Подальший розвиток цієї наукової позиції представлено в дослідженнях, присвячених спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців і курсантів правоохоронних органів. Так, В. Богуславський (2023), В. Воловник і В. Ліподат (2024) акцентують

увагу на прикладному характері фізичної підготовки у секторі безпеки, підкреслюючи її нерозривний зв'язок із психофізіологічною стійкістю, здатністю до швидкої мобілізації функціональних резервів та ефективного відновлення в умовах дефіциту часу і підвищеного стресового навантаження. У цих працях фізичні якості розглядаються не ізольовано, а як інтегрована система, що забезпечує надійність професійної діяльності в реальних службово-бойових умовах (Богуславський, 2023; Воловник, Ліподат, 2024).

Водночас у сучасних дослідженнях простежується тенденція до критичного переосмислення традиційних підходів до організації фізичної підготовки курсантів. М. Волков (2025) та О. Гордієнко зі співавторами (2025) звертають увагу на обмежену ефективність уніфікованих програм, орієнтованих переважно на досягнення нормативних показників. Науковці аргументують доцільність переходу до диференційованих і варіативних моделей підготовки, які враховують індивідуальні морфофункціональні особливості, рівень початкової підготовленості та специфіку майбутньої професійної спеціалізації курсантів (Волков, 2025; Гордієнко та ін., 2025).

Окремий напрям досліджень становлять роботи, присвячені взаємозв'язку фізичної підготовленості з психоемоційною стабільністю та професійною надійністю майбутніх фахівців сектору безпеки. А. Литвин і Л. Руденко (2024), а також І. Шевченко (2024) доводять, що оптимальний розвиток фізичних якостей сприяє підвищенню рівня саморегуляції, зниженню тривожності, зростанню концентрації уваги та ефективності прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. У цьому контексті фізична підготовка постає як універсальний засіб комплексного психофізіологічного вдосконалення особистості (Литвин, Руденко, 2024; Шевченко, 2024).

Разом із тим узагальнення наукових джерел засвідчує наявність низки дискусійних і недостатньо опрацьованих аспектів. Зокрема, обмеженою залишається кількість досліджень, у яких розвиток фізичних якостей курсантів сектору безпеки розглядається комплексно з урахуванням професійної спрямованості підготовки, індивідуально-психофізіологічних характеристик та сучасних вимог до службової діяльності. Недостатньо розробленими є питання впровадження інноваційних тренувальних технологій, систем моніторингу функціонального стану та науково обґрунтованої оптимізації фізичних навантажень.

Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що за наявності значного теоретико-методичного доробку у сфері фізичної підготовки представників

силових структур проблема цілеспрямованого, системного й диференційованого розвитку фізичних якостей курсантів сектору безпеки залишається актуальною та потребує подальшого наукового осмислення. Це обумовлює необхідність проведення досліджень, спрямованих на обґрунтування й упровадження ефективних моделей фізичної підготовки, адекватних сучасним професійним викликам.

Мета статті – проаналізувати та узагальнити сучасні наукові дослідження з проблеми розвитку фізичних якостей курсантів сектору безпеки з метою визначення ефективних підходів до вдосконалення їх фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науково-педагогічній парадигмі фізичні якості розглядаються як інтегральна характеристика функціональних можливостей організму, що відображає рівень його готовності до виконання рухової діяльності різної складності та інтенсивності. Як зазначають І. Луценко і Н. Долбишева (2022), фізичні якості є базовими складниками рухового потенціалу особистості та формуються у процесі цілеспрямованого педагогічного впливу з урахуванням біологічних, психофізіологічних і соціальних чинників (Луценко, Долбишева, 2022).

Дослідники А. Лісняк та М. Пожидаєв М. (2024) наголошують, що розвиток фізичних якостей не може розглядатися ізольовано, оскільки вони функціонують як взаємопов'язана система, у якій зміни одного компонента зумовлюють трансформацію інших. У цьому контексті сила, витривалість, швидкість, спритність і координаційні здібності виступають не як сума окремих характеристик, а як цілісний функціональний комплекс, що забезпечує ефективність рухових дій та адаптацію організму до різних умов діяльності (Лісняк, Пожидаєв, 2024).

Варто підкреслити, що специфіка професійної підготовки курсантів сектору безпеки визначає особливі вимоги до структури та рівня розвитку їхніх фізичних якостей. За результатами досліджень військово-прикладного та правоохоронного спрямування, фізичні якості у даній професійній групі набувають прикладного характеру, оскільки безпосередньо пов'язані з виконанням службово-бойових завдань, що потребують високого рівня витривалості, сили, швидкісно-силових та координаційних можливостей в умовах підвищеного психоемоційного напруження (Шинкарук, Біланюк, 2023).

Науковці Д. Кисленко та В. Бондаренко (2024) також наголошують на адаптаційній функції фізичних якостей. За їхнім баченням, достатній рівень фізичної підготовленості забезпечує не лише ефективне

виконання рухових дій, а й сприяє формуванню стійкості організму до тривалих і повторюваних навантажень, швидкому відновленню працездатності та зниженню негативного впливу стресових чинників (Кисленко, Бондаренко, 2024). У цьому аспекті розвиток фізичних якостей розглядається як процес підвищення адаптаційного потенціалу організму майбутніх фахівців сектору безпеки.

Окремо слід підкреслити, що ефективний розвиток фізичних якостей курсантів можливий лише за умови інтеграції рухової, енергетичної та регуляторної сфер діяльності організму, на що звертають увагу сучасні дослідники В. Откидач зі співавторами (2025). З позицій системного підходу фізична підготовка має будуватися на комплексному поєднанні фізичних, функціональних та психофізіологічних компонентів, що є критично важливим для підготовки до професійної діяльності в екстремальних умовах (Откидач та ін., 2025).

З огляду на особливості професійної діяльності курсантів сектору безпеки, розвиток фізичних якостей має ґрунтуватися на принципі професійної спрямованості фізичної підготовки. Формування фізичної підготовленості повинно здійснюватися з урахуванням характеру службових завдань, умов їх виконання та вимог до функціональної й психофізіологічної надійності фахівця. Такий підхід забезпечує практичну значущість фізичної підготовки та її відповідність реальним потребам сектору безпеки. Отже, розвиток фізичних якостей курсантів доцільно здійснювати комплексно, інтегруючи фізичні, функціональні та психофізіологічні компоненти, що сприяє ефективній адаптації до екстремальних умов і формуванню професійної готовності.

Зазначені методологічні положення зумовлюють необхідність звернення до науково обґрунтованого розуміння структури фізичної підготовленості та змісту фізичних якостей як її базових складників. За таких умов особливої актуальності набуває аналіз їх класифікації та функціонального значення в системі професійної підготовки.

У теорії фізичного виховання фізичні якості традиційно класифікуються відповідно до їх функціонального призначення та механізмів прояву в руховій діяльності. Зокрема, О. Пермяков зі співавторами (2020) розглядають силу, витривалість, швидкість, спритність і координаційні здібності як базові компоненти фізичної підготовленості, які в сукупності формують руховий потенціал особистості та визначають ефективність виконання професійно значущих дій. Для курсантів сектору безпеки така класифікація набуває виразного прикладного

характеру, оскільки кожна з означених фізичних якостей безпосередньо корелює зі специфікою майбутньої службової діяльності (Пермяков та ін., 2020).

Таким чином, після окреслення класифікації фізичних якостей та визначення їх функціональної ролі у формуванні фізичної підготовленості, доцільним є більш детальний розгляд окремих компонентів цієї системи. Зокрема, розгляд сили як провідної фізичної якості дозволяє підкреслити її ключову роль у професійно орієнтованій діяльності курсантів сектору безпеки та зв'язок із виконанням специфічних службових завдань.

Сила, за визначенням дослідників І. Шлямара та О. Івахна (2023), характеризує здатність організму долати або протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль і є однією з провідних фізичних якостей у структурі підготовленості курсантів сектору безпеки. Автори зазначають, що рівень розвитку силових можливостей визначає ефективність виконання дій, пов'язаних із подоланням перешкод, утриманням і переміщенням об'єктів, застосуванням спеціальних засобів та виконанням силових елементів у службово-бойових умовах. Особливого значення при цьому набуває розвиток швидко-силових якостей, які забезпечують вибухову силу й оперативність рухових реакцій (Шлямар, Івахно, 2023).

Водночас підтримання високої ефективності таких дій упродовж тривалого часу зумовлює необхідність розвитку витривалості як наступної ключової фізичної якості.

Витривалість, за визначенням Д. Петрушина та Сторчеуса (2024), являє собою здатність організму протистояти втоми та підтримувати необхідний рівень працездатності протягом тривалого часу. Для курсантів сектору безпеки пріоритетним є розвиток як загальної, так і спеціальної витривалості, оскільки професійна діяльність часто передбачає тривалі фізичні навантаження, чергування періодів інтенсивної та відносно спокійної роботи, а також виконання рухових дій у стані втоми. Розвинена витривалість, за оцінкою дослідників, є фундаментом функціональної стійкості та надійності професійних дій (Петрушин, Сторчеус, 2024).

Швидкісні якості є важливим компонентом фізичної підготовки, що визначає здатність організму виконувати рухи за мінімальний час із високою точністю та координацією. У теорії фізичного виховання швидкість розглядається як здатність реагувати на зовнішні подразники та здійснювати рухові дії в найкоротший проміжок часу. В. Яковлів та співавторами (2024) зазначають, що ці можливості є критично важливими для ефективного реагування в умовах дефіциту часу, прийняття оперативних рішень і

виконання точних рухових дій у динамічній обстановці (Яковлів та ін., 2024). Для курсантів сектору безпеки швидкість визначає здатність до швидкої орієнтації, миттєвого перемикавання уваги та виконання складних координаційних дій.

Спритність і координаційні здібності, за визначенням Р. Шостака, Д. Кисленка та В. Поливанюка (2024), характеризуються як здатність ефективно керувати рухами, швидко засвоювати нові рухові дії та адаптувати рухову діяльність до змінних умов. Дослідники підкреслюють, що високий рівень координаційної підготовленості забезпечує точність, економічність і варіативність рухів, що особливо важливо при виконанні службових завдань у обмеженому просторі, нестабільних умовах або за наявності зовнішніх перешкод (Шостак, Кисленко, Поливанюк, 2024).

Зауважимо, що у наукових підходах фізичні якості розглядаються як інтегральні, оскільки в реальній професійній діяльності вони проявляються не ізольовано, а у тісній взаємодії. Ефективність виконання службово-бойових дій визначається не максимальним розвитком окремої якості, а оптимальним поєднанням сили, витривалості, швидкості та координаційних можливостей, адаптованих до конкретних професійних завдань.

Отже, класифікація та характеристика фізичних якостей курсантів сектору безпеки демонструють їх комплексний і прикладний характер, що зумовлює необхідність цілеспрямованого, збалансованого та професійно орієнтованого розвитку в системі фізичної підготовки. Професійна діяльність курсантів відзначається високою динамічністю, непередбачуваністю обстановки та виконанням складних завдань в умовах підвищеного ризику. Це висуває особливі вимоги до підготовленості, адже ефективність службових дій визначається не лише технічними навичками та знаннями, а й рівнем розвитку фізичних, функціональних та психофізіологічних компонентів готовності.

За визначенням В. Ягодзінського (2020), службово-бойові завдання сектору безпеки передбачають виконання рухових дій високої інтенсивності, що комбінують силові, швидко-силові та координаційні характеристики. При цьому ключову роль відіграє здатність організму швидко адаптуватися до зміни умов навантаження та ефективно орієнтуватися у просторі. Автор підкреслює, що фізична підготовленість у цьому контексті стає основою не лише продуктивності, а й безпеки виконання завдань, оскільки зменшує ризик професійного травматизму та функціональних розладів (Ягодзінський, 2020).

Сучасні наукові підходи до визначення вимог до фізичної підготовленості курсантів, запропоновані А. Неділько та Д. Бачинською (2025), виділяють три ключові аспекти. Перший – професійно значущі фізичні якості, що безпосередньо впливають на результативність службових дій: сила, витривалість, швидкість, спритність та координаційні здібності. Другий – функціональна стійкість, яка забезпечує здатність організму витримувати високі навантаження, швидко відновлюватися та ефективно регулювати рухові й психофізіологічні процеси в стресогенних умовах. Третій – адаптаційна здатність, що визначає мобільність організму у відповідь на непередбачувані зміни обстановки та оперативне реагування на зовнішні фактори (Неділько, Бачинська, 2025).

Є. Анохін та співавторами (2022) відзначають, що для професій, пов'язаних із сектором безпеки, критичною є інтеграція фізичних якостей із психологічною стійкістю та саморегуляцією. Оптимальний рівень фізичної підготовленості сприяє підвищенню концентрації уваги, швидкості прийняття рішень та контролю рухових дій у складних умовах. Водночас автори підкреслюють, що розвиток фізичних якостей повинен здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів, оскільки функціональні резерви організму залежать від віку, рівня підготовленості та психофізіологічних характеристик (Анохін та ін., 2022).

Особливої уваги потребує професійно орієнтований підхід до підготовки. Ефективність розвитку фізичних якостей визначається не лише досягненням нормативних показників, а й їх відповідністю специфіці професійної діяльності. Тренувальний процес має моделювати реальні умови службових завдань, включати комплексні рухові дії та варіативні навантаження, наближені до професійної практики.

Таким чином, специфіка професійної діяльності курсантів сектору безпеки висуває комплексні вимоги до фізичної підготовленості, яка повинна забезпечувати інтегровану функціональну готовність, адаптаційні можливості та психофізіологічну стійкість, що є основою ефективного й безпечного виконання службових завдань у складних і екстремальних умовах.

Розвиток фізичної підготовки доцільно трактувати як багатовимірний і цілісний процес, у межах якого відбувається органічна взаємодія фізіологічних механізмів адаптації, педагогічних закономірностей навчання та виховання і психологічних детермінант мотивації, саморегуляції та стресостійкості. Такий підхід дає змогу розглядати фізичну підготовку не лише як засіб

удосконалення рухових умінь і фізичних якостей, а як фундаментальний компонент формування професійної готовності, що безпосередньо враховує реальні умови та вимоги службової діяльності.

Сучасні наукові дослідження акцентують увагу на необхідності системного й цілеспрямованого формування фізичних якостей, що має ґрунтуватися на інтеграції положень фізіології, педагогіки та психології. У цьому контексті В. Воловник та В. Ліподат (2024) наголошують, що ефективне розкриття рухового потенціалу курсантів можливе лише за умови комплексного поєднання методичних, технологічних і психофізіологічних аспектів підготовки. Науковці переконливо доводять, що фізична підготовка не може розглядатися як сукупність ізольованих вправ, оскільки її результативність визначається узгодженою взаємодією всіх структурних компонентів, підпорядкованих єдиній стратегічній меті формуванню високого рівня професійної готовності майбутніх фахівців сектору безпеки (Воловник, Ліподат, 2024).

У межах сучасної наукової парадигми виокремлюють низку концептуальних підходів до розвитку фізичних якостей курсантів. Провідним серед них є системний підхід, який передбачає організацію тренувального процесу на засадах цілісності, логічної послідовності та функціонального взаємозв'язку всіх складових фізичної підготовки. За переконанням М. Волкова (2025), саме системність забезпечує гармонійний розвиток сили, витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей, створюючи передумови для стійкої адаптації організму до інтенсивних і специфічних професійних навантажень (Волков, 2025).

Важливе місце посідає диференційований підхід, орієнтований на врахування індивідуальних особливостей курсантів, рівня розвитку функціональних систем, обсягу фізіологічних резервів і психофізіологічних характеристик. І. Шевченко (2024) підкреслює, що диференціація навчально-тренувальних впливів дає змогу оптимізувати навантаження, підвищити ефективність фізичної підготовки та мінімізувати ризики перевтоми й травматизації, що є особливо актуальним в умовах високої інтенсивності службової діяльності (Шевченко, 2024).

Не менш значущим є професійно орієнтований підхід, який фокусується на розвитку фізичних якостей у тісному зв'язку з майбутніми професійними завданнями. А. Литвин і Руденко (2024) зазначають, що реалізація цього підходу передбачає активне використання моделювання службових ситуацій, варіативних і комплексних вправ, максимально наближених до реальних умов

діяльності. Така організація тренувального процесу забезпечує його прикладну спрямованість та сприяє інтеграції фізичних, функціональних і психологічних компонентів професійної готовності, формуючи у курсантів здатність ефективно діяти в складних і динамічних умовах службової практики (Литвин, Руденко, 2024).

Сучасні наукові дослідження дедалі виразніше акцентують увагу на ролі інноваційних технологій і вдосконалених методів контролю як важливих чинників підвищення ефективності розвитку фізичних якостей курсантів. За таких умов обґрунтовується доцільність упровадження функціональних тренувальних програм, програмованих і дозованих навантажень, а також цифрових засобів моніторингу фізичного стану, що дають змогу оперативно відстежувати показники працездатності, рівень втоми та адаптаційні реакції організму. На думку сучасних дослідників О. Гордієнка зі співавторами (2025), використання таких технологічних рішень забезпечує не лише оптимізацію процесу розвитку фізичних якостей, а й створює надійний механізм зворотного зв'язку, який дає змогу своєчасно коригувати інтенсивність і спрямованість тренувальних впливів відповідно до індивідуальних можливостей курсантів (Гордієнко та ін., 2025).

У межах сформованої наукової логіки та сучасних наукових підходів особливого значення набуває принцип комплексності розвитку фізичних якостей, відповідно до якого тренувальні програми спрямовані на одночасне формування кількох взаємопов'язаних компонентів підготовленості (силових, витривалістних, швидко-силових і координаційних). Такий підхід реалізується з обов'язковим урахуванням психофізіологічних характеристик курсантів, рівня розвитку їх функціональних систем і здатності до відновлення. Саме комплексне поєднання різних видів навантажень створює передумови для формування стійких адаптаційних змін, що забезпечують ефективну професійну діяльність в умовах підвищеної динамічності, невизначеності та психоемоційного напруження.

Узагальнюючи викладене, слід констатувати, що сучасна наукова думка розглядає розвиток фізичних якостей курсантів як цілісний, диференційований і професійно орієнтований процес, у межах якого гармонійно поєднуються педагогічні, фізіологічні та технологічні аспекти підготовки. Інтеграція систем контролю адаптації організму з інноваційними методами тренування створює надійне методологічне підґрунтя для цілеспрямованого формування високого рівня фізичної готовності, що виступає

ключовою умовою ефективної професійної діяльності курсантів у секторі безпеки.

Не менш важливим аспектом багаторівневого розуміння фізичної підготовки курсантів є впровадження інноваційних підходів, орієнтованих на забезпечення функціональної готовності та професійної стійкості майбутніх фахівців сектору безпеки.

Одним із провідних напрямів сучасної фізичної підготовки курсантів сектору безпеки є функціональний тренінг, який інтегрує розвиток різних фізичних якостей у єдиному циклі цілісних рухових дій, максимально наближених до умов професійної діяльності. За результатами досліджень Д. Петрушина та Я. Сторчеус (2024), функціональний підхід забезпечує одночасне підвищення показників сили, витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей, активізуючи інтегративні процеси в системах енергетичного, нервово-м'язового та психофізіологічного забезпечення рухової діяльності.

Реалізація такого тренінгу сприяє зростанню адаптивного потенціалу організму, підвищенню здатності до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах значних фізичних і психоемоційних навантажень (Петрушин, Сторчеус, 2024).

У контексті впровадження сучасних педагогічних і тренувальних технологій особливої актуальності набуває моделювання професійних ситуацій як структурного компонента фізичної підготовки. На думку І. Шлямар та О. Івахно (2023), імітація реальних службових завдань у контрольованих умовах дозволяє цілеспрямовано формувати спеціалізовані рухові навички, удосконалювати координацію, оперативність реагування та здатність до прийняття рішень у динамічному середовищі. Такий підхід, на переконання авторів, забезпечує ефективне перенесення результатів тренувальної діяльності в реальні умови служби та мінімізує ризик невідповідності рівня фізичної підготовленості вимогам професійної діяльності (Шлямар, Івахно, 2023).

Окремо слід наголосити, що важливою інноваційною складовою процесу фізичної підготовки є впровадження цифрових і біометричних технологій для об'єктивного моніторингу функціонального стану та науково обґрунтованого управління тренувальним процесом. Систематичне відстеження ключових фізіологічних показників, зокрема ЧСС, параметрів дихання, рівня м'язової сили й витривалості створює передумови для індивідуалізації тренувальних навантажень, адаптації програм підготовки до реальних фізіологічних можливостей кожного курсанта та підвищення ефективності розвитку фізичних якостей за умови

мінімізації ризику надмірного функціонального напруження організму.

Особливого значення набувають комплексні методики інтегрованого розвитку фізичних і психофізіологічних компонентів, що передбачають одночасну стимуляцію рухових, когнітивних і регуляторних механізмів. Застосування таких методик сприяє формуванню високого рівня стресостійкості, оптимізації між'язової координації, розвитку швидко-силових і витривалих якостей, а також підвищенню здатності курсантів до самоконтролю та ефективної діяльності в екстремальних умовах (Откидач та ін., 2025).

Отже, розвиток фізичних якостей курсантів сектору безпеки ґрунтується на принципах інноваційності, системності, комплексності та адаптивності. Реалізація зазначених підходів забезпечує оптимальне формування фізичних і психофізіологічних компонентів професійної готовності та виступає ключовою умовою підвищення ефективності виконання службових завдань у складних і екстремальних умовах діяльності.

Висновки. У підсумку можна констатувати, що в умовах воєнного стану фізична підготовка курсантів сектору безпеки набуває характеру цілеспрямованого керованого процесу, орієнтованого на забезпечення високого рівня функціональної готовності та надійності професійної діяльності. Її результативність зумовлюється узгодженістю змісту, методів і форм організації навчально-тренувального процесу, а також здатністю системи підготовки забезпечувати стійкість до тривалих фізичних і психоемоційних навантажень. Сучасні безпекові виклики об'єктивно потребують впровадження системного, комплексного й професійно спрямованого підходу, що враховує індивідуальні можливості курсантів і специфіку виконання службових завдань у динамічних та екстремальних умовах.

Класифікація фізичних якостей, їх змістовна характеристика та інтегративний характер розвитку переконливо свідчать про недоцільність ізольованого вдосконалення окремих компонентів підготовленості. Ефективність службових дій у сучасних умовах визначається оптимальним поєднанням сили, витривалості, швидко-силових і координаційних якостей у межах єдиної системи функціональної готовності, здатної забезпечувати надійність і стабільність професійної діяльності за дефіциту часу, високого фізичного та психоемоційного напруження.

Методологічну основу розвитку фізичних якостей курсантів становлять принципи системності, диференціації, професійної орієнтованості, комплексності та адаптивності

тренувальних навантажень. Упровадження інноваційних підходів, зокрема функціонального тренінгу, моделювання професійних ситуацій, інтеграції психофізіологічних компонентів, а також цифрових і біометричних технологій моніторингу суттєво підвищує наукову обґрунтованість і результативність тренувального процесу, забезпечуючи формування стійкої професійної готовності майбутніх фахівців сектору безпеки.

Особливої значущості в умовах воєнного стану набуває адаптаційна складова фізичної підготовки, спрямована на розвиток здатності організму до ефективного відновлення після інтенсивних навантажень, підтримання працездатності в умовах тривалого стресу та реалізації механізмів саморегуляції. Саме інтеграція фізичних, функціональних і психофізіологічних аспектів підготовки створює передумови для досягнення високого рівня професійної надійності та комплексної готовності курсантів до виконання службових завдань у динамічних і екстремальних умовах сучасних безпекових викликів.

Таким чином, розвиток фізичних якостей курсантів сектору безпеки має розглядатися як науково обґрунтований, цілеспрямований і комплексний процес, що поєднує класичні теоретичні засади фізичного виховання з інноваційними методиками підготовки, адаптується до індивідуальних особливостей курсантів та відповідає актуальним вимогам професійної діяльності в умовах воєнного стану. Реалізація зазначених підходів сприятиме підвищенню ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців, збереженню та зміцненню їхнього здоров'я, а також забезпеченню високого рівня професійної компетентності та функціональної готовності до служби.

Список бібліографічних посилань

- Анохін та ін., 2022 – Анохін, С., Бобко, Ю., Матвейко, О., Пилипчак, І., Лотоцький, І., & Кузнецов, М. (2022). Дослідження рівня мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення на початку навчання у військовій академії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(57): 24–30. Doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-24-30>.
- Богуславський, 2023 – Богуславський, В.В. (2023). Фізична підготовка та фізичне виховання курсантів в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки та оборони України: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Дніпро, 28 квітня 2023 р.). Дніпро: ДДУВС. (с. 24–25). URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/13875/1/2.pdf>.
- Волков, 2025 – Волков, М. (2025). Вплив функціонального тренування на розвиток фізичної підготовки фахівців сектору безпеки й оборони України. *Національні інтереси України*, 9(14): 45–64. Doi: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9\(14\)-45-64](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9(14)-45-64).

- Воловник, Ліподат, 2024 – Воловник, В.Є., Ліподат, В.С. (2024). Формування фізичних якостей у майбутніх офіцерів Збройних Сил України під час занять з єдиноборств. *Інноваційна педагогіка*, 74: 111–115. Doi: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/74.20>.
- Гордієнко та ін., 2025 – Гордієнко, О.І., Лісняк, Ю.В., Новгородченко, В.В., & Калашник, Н.Я. (2025). Особливості організації занять з фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*, 83(1): 137–142. Doi: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/83.1.26>.
- Кисленко, Бондаренко, 2024 – Кисленко, Д., Бондаренко, В. (2024). Підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів Збройних сил України до сучасних викликів у секторі безпеки й оборони. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*, 1(32): 35–43. Doi: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-35-43](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-35-43).
- Литвин, Руденко, 2024 – Литвин, А.В., Руденко, Л.А. (2024). Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*, 1(12): 169–186. Doi: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2024.01.169>.
- Лісняк, Пожидаєв, 2024 – Лісняк А., Пожидаєв М. (2024). Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*, (204): 290–296. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6509>.
- Луценко, Долбишева, 2022 – Луценко, І.Н., Долбишева, Н.Г. (2022). Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Фізичне виховання та спорт*, (1): 28–35. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04>.
- Неділько, Бачинська, 2025 – Неділько, А., Бачинська, Д. (2025). Розвиток рухових якостей у курсантів в умовах суспільно-політичної ситуації в Україні. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 39(4): 102–116. Doi: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v39i4.1796>.
- Откидач та ін., 2025 – Откидач, В.С., Корчагін, М.В., Бланк, А.О., Воронцов, О.С. (2025). Вплив програми спеціальної фізичної підготовки з використанням засобів військово-спортивних багатоборств на фізичну підготовленість курсантів сектору безпеки і оборони. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 3(189): 125–129. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).21).
- Пермяков та ін., 2020 – Пермяков, О., Оніщук, Л., Йопа, Т., & Остапов, А. (2020). Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, (13): 102–112. Doi: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853>.
- Петрушин, Сторчеус, 2024 – Петрушин, Д., Сторчеус, Я. (2024). Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, (203): 421–425. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443>.
- Шевченко, 2024 – Шевченко, І.Ю. (2024). Психологічні аспекти підготовки фахівців у сфері сектору безпеки і оборони для роботи в умовах війни. *Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектору безпеки і оборони: виклики сьогодення*: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Вінниця, 28 лютого 2024 р.) (с. 233–237). Вінниця: Національна академія Національної гвардії України. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/d7f1cc77-b1dc-4088-9cfd-e47d66e42130>.
- Шинкарук, Біланюк, 2023 – Шинкарук, В.О., Біланюк, А.В. (2023). Особливості фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. *Молодий вчений*, 10(122): 115–118. Doi: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-10-122-23>.
- Шлямар, Івахно, 2023 – Шлямар, І.Л., Івахно, О.В. (2023). Аналіз організації фізичної підготовки у Збройних Силах провідних країн світу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (4): 208–215. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163)).
- Шостак, Кисленко, Поливанюк, 2024 – Шостак, Р.Г., Кисленко, Д.П., & Поливанюк, В.В. (2024). Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони: навч. посіб. Київ: НУОУ, 76 с. URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/ce4a994d-d97a-4760-9e26-8f802c8b62d9>.
- Ягодзінський, 2020 – Ягодзінський, В.П. (2020). Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук, спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання: фізична культура, основи здоров'я. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 19 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32136>.
- Яковлів та ін., 2024 – Яковлів, В.А., Ніколаєв, С.В., Кириченко, В.М., Ребрина, А.А., Чудик, А.В. (2024). Особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану. *Фізичне виховання та спорт*, (1): 139–145. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1>.

References

- Anokhin, Ye., Bobko, Yu., Matveiko, O., Pylpachak, I., Lototskyi, I., & Kuznetsov, M. (2022). Study of the level of motivational and value-based attitudes of cadets toward physical improvement at the beginning of training at a military academy. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 1(57): 24–30. Doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-24-30> [in Ukr.].
- Bohuslavskiy, V.V. (2023). Physical training and physical education of cadets under martial law. In *Current Issues of Service and Combat Activity of the Security and Defense Sector of Ukraine*: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (pp. 24–25). Dnipro: DDUVS. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/13875/1/2.pdf> [in Ukr.].
- Volkov, M. (2025). Influence of functional training on the development of physical fitness of security and defense sector specialists in Ukraine. *National Interests of Ukraine*, 9(14): 45–64. Doi: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9\(14\)-45-64](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9(14)-45-64) [in Ukr.].
- Volovnyk, V.Ye., Lipodat, V.S. (2024). Development of physical qualities in future officers of the Armed Forces of Ukraine during combat sports classes. *Innovative Pedagogy*, 74: 111–115. Doi: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/74.20> [in Ukr.].
- Hordiienko, O.I., Lisniak, Yu.V., Novhorodchenko, V.V., & Kalashnyk, N.Ya. (2025). Specifics of organizing physical education classes for cadets of higher education institutions with special training conditions under martial law. *Innovative Pedagogy*, 83(1): 137–142. Doi: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/83.1.26> [in Ukr.].
- Kyslenko, D., Bondarenko, V. (2024). Improving the level of physical readiness of future officers of the Armed Forces of Ukraine to modern challenges in the security and defense sector. *Pedagogical Innovations: Ideas, Realities, Perspectives*, 1(32): 35–43. Doi: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-35-43](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-35-43) [in Ukr.].

- Lytvyn, A.V., Rudenko, L.A. (2024). Psychological training of future officers: Experience, proposals, and recommendations. *Scientific Bulletin of Sivershchyna. Series: Education. Social and Behavioral Sciences*, 1(12): 169–186. Doi: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2024.01.169> [in Ukr.].
- Lisniak, A., Pozhydaiev, M. (2024). Physical training of cadets of higher education institutions with special training conditions under martial law in Ukraine. *Scientific Collection "InterConf"*, (204): 290–296. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6509> [in Ukr.].
- Lutsenko, I.N., Dolbysheva, N.H. (2022). Motor activity of student youth under current conditions. *Physical Education and Sport*, (1): 28–35. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04> [in Ukr.].
- Nedilko, A., Bachynska, D. (2025). Development of motor qualities of cadets under the socio-political situation in Ukraine. *Scientific Works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences*, 39(4): 102–116. Doi: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v39i4.1796> [in Ukr.].
- Otkydach, V.S., Korchahin, M.V., Blank, A.O., & Vorontsov, O.S. (2025). Influence of a special physical training program using military-sports all-around means on the physical fitness of security and defense sector cadets. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after M. Drahomanov*, 3(189): 125–129. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).21) [in Ukr.].
- Permiakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). The modern system of physical education in higher education institutions. *Professionalism of the Teacher: Theoretical and Methodological Aspects*, (13): 102–112. Doi: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853> [in Ukr.].
- Petrushyn, D., Storcheus, Ya. (2024). Special physical training under martial law. *Scientific Collection "InterConf"*, (203): 421–425. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443> [in Ukr.].
- Shevchenko, I.Yu. (2024). Psychological aspects of training specialists in the security and defense sector for work under war conditions. In *Social Aspects of Military Professional Activity of the Security and Defense Sector: Challenges of Today: Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference* (pp. 233–237). URL: <https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/d7f1cc77-b1dc-4088-9cfd-e47d66e42130> [in Ukr.].
- Shynkaruk, V.O., Bilaniuk, A.V. (2023). Specifics of physical training in the State Border Guard Service of Ukraine. *Young Scientist*, 10(122): 115–118. Doi: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-10-122-23> [in Ukr.].
- Shliamar, I.L., & Ivakhno, O.V. (2023). Analysis of the organization of physical training in the Armed Forces of leading countries of the world. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15*, (4): 208–215. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163)) [in Ukr.].
- Shostak, R.H., Kyslenko, D.P., Polyvaniuk, V.V. (2024). Special physical training of security and defense sector structures: Textbook. Kyiv: NUOU. URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/ce4a994d-d97a-4760-9e26-8f802c8b62d9> [in Ukr.].
- Yahodzinskyi, V.P. (2020). Methodology for developing physical qualities of airborne cadets using CrossFit during physical education: Abstract of Ph.D Dissertation. Kyiv: NPU named after M.P. Drahomanov. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32136> [in Ukr.].
- Yakovyv, V.L., Nikolaiev, S.V., Kyrychenko, V.M., Rebryna, A.A., Chudyk, A.V. (2024). Specifics of physical training of military personnel under martial law. *Physical Education and Sport*, (1): 139–145. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1> [in Ukr.].

SADOVSKYI Pavlo

lecturer at the Department of special physical and combat training,
National Academy of the Security Service of Ukraine

VOLKOV Mykhailo

senior lecturer at the Department of special physical and combat training,
National Academy of the Security Service of Ukraine

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CADETS IN THE SECURITY SECTOR

Summary. The article analyzes modern approaches to the development of physical qualities of cadets in the security sector, particularly in the context of professional training and the requirements for physical endurance, strength, speed, and coordination. It has been established that the effectiveness of physical training depends on the systematic organization of the training process, individualization of workloads, and the use of comprehensive methods combining general and specialized physical preparation.

Key factors in the development of physical qualities have been identified, including cadets' motivational readiness, psychological resilience, and self-control under intensive loads. Leading methodological approaches to the development of strength, endurance, and speed-coordination components have been highlighted, based on an analysis of recent scientific research. The necessity of integrating modern training technologies, electronic monitoring tools, and physical fitness testing has been substantiated. The impact of various forms of physical activity on injury prevention and the enhancement of cadets' performance has been studied. The results of training programs from different educational institutions have been compared, and general patterns in the development of physical qualities have been determined.

Proposals for optimizing physical training planning have been developed, and the structure of training sessions has been designed considering the individual characteristics of cadets.

Methodological recommendations for practical implementation in the preparation of security personnel have been proposed. Modern scientific approaches and methods have been summarized, emphasizing the importance of a comprehensive approach to the development of cadets' physical qualities in the security sector. The implementation of integrated physical training programs combining theoretical preparation, practical skills, and psychological resilience has been recommended. It is concluded that the effective development of cadets' physical qualities requires a systematic, scientifically grounded approach that ensures readiness to perform official duties under complex operational conditions.

Keywords: physical training; physical qualities; cadet; security sector; training methods; professional readiness; physical upbringing.

Одержано редакцією 27.02.2026
Прийнято до публікації 11.03.2026