

**TKACHENKO Vadim**

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Educational Management, Art Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**KONDRATENKO Serhii**

Postgraduate at the Department of Educational and Socio-Cultural Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**ATAMAS Olha**

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**OSTAPENKO Anna**

Ph.D in Pedagogy, Senior Teacher at the Department of Educational Management,  
Art Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

**TRAINING OF FUTURE CHOREOGRAPHY SPECIALISTS IN GYMNASTICS CLASSES THROUGH HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES**

**Summary.** The article analyzes the scholarly discourse on the training of future choreographers within the higher arts education system through the lens of health-preserving technologies. Special emphasis is placed on the methodology of gymnastics classes as a conceptual foundation for enhancing students' functional stability and professional longevity.

The study synthesizes scientific perspectives on the specific nature of choreographic activity, which imposes extreme demands on the musculoskeletal system, coordination, and psychophysical endurance. It outlines the prevalence of typical occupational disorders ranging from muscle imbalances to functional exhaustion that occur during the educational process.


The role of gymnastics is substantiated not merely as a means of physical conditioning, but as a flexible tool for health preservation. Based on an interdisciplinary analysis (encompassing pedagogy, medicine, and biomechanics), the paper systematizes approaches to the application of


corrective, breathing, and relaxation techniques. It further highlights the significance of individualized workloads and the cultivation of self-control and safe movement culture among future performers.

The article concludes that integrating innovative gymnastics training models into the health-preserving paradigm is a key vector for modernizing arts education. This approach ensures the professional reliability of specialists and minimizes the risks of overexertion in their future stage careers.

**Keywords:** future choreography specialists; professional training; gymnastics; health-preserving technologies; professional health; injury prevention; motor culture.


Одержано редакцією 02.02.2026  
Прийнято до публікації 16.02.2026


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-204-213>

 <https://orcid.org/0000-0001-6089-7794>

**ТУРЧИНОВ Артем**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,  
Національна академія Служби безпеки України

 [artem\\_bizzz@ukr.net](mailto:artem_bizzz@ukr.net)

 <https://orcid.org/0000-0002-5471-280X>

**БОГДАНОВ Михайло**

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

 [mikh-bogdanov@ukr.net](mailto:mikh-bogdanov@ukr.net)

УДК: 378.035:796.011.3(045)

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ**

Проаналізовано сучасні наукові підходи до трактування фізичної підготовки у закладах вищої освіти як інтегративного освітнього ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді. Встановлено, що фізична підготовка в умовах трансформації освітнього простору набуває функцій не лише соматичного вдосконалення, а й розвитку стресостійкості, адаптаційного потенціалу, емоційно-вольової регуляції та здатності до ефективної діяльності в умовах підвищених навантажень.

Визначено взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості здобувачів освіти та показниками їхньої працездатності, психоемоційної

стабільності, витривалості до інформаційного й соціального стресу.

Виокремлено структурні компоненти психофізичної готовності молоді (функціональний, психоемоційний, мотиваційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний) та окреслено роль засобів фізичного виховання у їх формуванні.

Вмотивовано доцільність оновлення змісту фізичної підготовки у ЗВО з урахуванням професійно орієнтованої спрямованості, індивідуалізації навантажень і впровадження здоров'язбережувальних технологій. Вивчено наукові позиції щодо впливу рухової активності на когнітивну продуктивність і психічну саморегуляцію студентської молоді.

*Порівняно традиційні та інноваційні моделі організації фізичної підготовки у ЗВО в контексті їх ресурсності для розвитку професійно значущих компетенцій особистості. Розроблено узагальнену концептуальну рамку розгляду фізичної підготовки як чинника формування професійної надійності. Спроектовано логіку інтеграції фізкультурно-оздоровчої діяльності у систему професійної підготовки студентів.*

*Запропоновано напрями модернізації освітнього процесу, спрямовані на посилення психофізичного компоненту підготовки молоді. Узагальнено теоретичні положення щодо ролі фізичної активності у забезпеченні довготривалої працездатності та психологічного благополуччя.*

*Рекомендовано використовувати фізичну підготовку як педагогічний інструмент формування стійкості до професійних стресорів і підвищення адаптивних можливостей здобувачів освіти. Підсумовано, що фізична підготовка у ЗВО виступає стратегічним ресурсом зміцнення психофізичного потенціалу молоді та підвищення її готовності до ефективної професійної самореалізації.*

**Ключові слова:** фізична підготовка; професійна стійкість; психофізична готовність; професійно орієнтоване фізичне виховання; рухова активність.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням інтенсивності освітніх, інформаційних і соціально-психологічних навантажень на молоді, що навчається у закладах вищої освіти. Професійне становлення здобувачів освіти відбувається в умовах високої динаміки соціальних процесів, невизначеності, конкуренції на ринку праці, цифровізації життєвого простору та необхідності швидкої адаптації до змінних професійних вимог. У таких умовах зростає значення не лише інтелектуальної підготовки, а й психофізичної спроможності особистості підтримувати стабільну працездатність, ефективно діяти в стресогенних ситуаціях і зберігати функціональну надійність протягом тривалого часу.

Особливої гостроти зазначена проблема набуває в умовах сучасних суспільних викликів, пов'язаних із повномасштабними воєнними подіями, що впливають на всі сфери життєдіяльності молоді. Освітній процес у ЗВО функціонує в ситуації тривалого психоемоційного напруження, інформаційного перевантаження, порушення звичних соціальних зв'язків, вимушеної мобільності та змін у режимі навчання. Науковці відзначають зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, зниження концентрації уваги, порушення сну та загального функціонального стану студентської молоді. У цих умовах проблема збереження психофізичного здоров'я та підтримання функціональної надійності особистості набуває не

лише освітнього, а й соціально значущого характеру (Ареф'єв, Михайлова, Саламаха, 2023).

Наукові дослідження доводять, що професійна стійкість молоді формується як інтегративна якість, що поєднує фізичну витривалість, психоемоційну врівноваженість, здатність до саморегуляції, адаптивність і мотиваційно-ціннісну спрямованість на збереження здоров'я (Юденко, 2024). Водночас простежується тенденція до зниження рівня рухової активності студентів, погіршення показників фізичної підготовленості, посилення гіподинамії, що в поєднанні зі стресовими чинниками призводить до зменшення адаптаційного потенціалу організму. Виникає суперечність між зростаючими вимогами до психофізичної витривалості майбутніх фахівців і реальним рівнем їхньої готовності до професійної діяльності в умовах підвищених навантажень та стресу.

Фізична підготовка у закладах вищої освіти в сучасному науковому дискурсі розглядається як багатовимірний педагогічний ресурс, що забезпечує розвиток механізмів психофізіологічної адаптації, стресостійкості, емоційної саморегуляції, когнітивної продуктивності та відновлювальних можливостей організму. Дослідники обґрунтовують її роль у профілактиці дезадаптаційних станів, підвищенні рівня життєстійкості, формуванні здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових ситуаціях (Пожидаєв, 2024; Гнидюк, Куценко, 2022). Таким чином, фізична підготовка постає не лише складовою фізичного виховання, а системним чинником підтримання психофізичного балансу особистості в умовах тривалого стресового впливу.

Актуальність проблеми також зумовлена необхідністю трансформації змісту фізичної підготовки у ЗВО з орієнтацією на формування життєстійкості, адаптивності, здатності до саморегуляції та відновлення, що відповідає сучасним безпековим і соціальним реаліям. Проте потенціал фізичної підготовки як ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді реалізується недостатньо системно, що актуалізує потребу в теоретичному узагальненні та науковому обґрунтуванні відповідних підходів.

Отже, постає наукова проблема осмислення фізичної підготовки у закладах вищої освіти як цілісного педагогічного ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді в умовах підвищених соціально-психологічних навантажень і воєнних викликів, розв'язання якої має важливе значення для збереження людського потенціалу та забезпечення

ефективної професійної самореалізації майбутніх фахівців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема фізичної підготовки у закладах вищої освіти в сучасному науковому дискурсі розглядається як багатовекторний феномен, що виходить за межі традиційного фізичного виховання і набуває значення ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді. Дослідники дедалі частіше наголошують, що фізична підготовка студентства виконує не лише оздоровчу, а й адаптаційну, регуляторну та особистісно-розвивальну функції.

Так, З. Сироватко, В. Єфременко та Д. Міщук (2023) підкреслюють, що інноваційні підходи у фізичному вихованні студентів сприяють формуванню стійкої мотивації до рухової активності, розвитку самоконтролю фізичного стану та здатності до функціональної саморегуляції. На думку авторів, саме ці механізми лежать в основі підвищення адаптаційного потенціалу молоді, що є складовою психофізичної готовності до діяльності в умовах інтенсивних навантажень (Сироватко, Єфременко, Міщук, 2023).

З позицій здоров'язберезувального підходу О. Мороз, В. Мороз та Л. Духнова (2022) обґрунтовують доцільність упровадження інноваційних технологій фізичного виховання, які забезпечують гармонізацію фізичного й психоемоційного стану здобувачів освіти. Дослідники стверджують, що систематична рухова діяльність, організована на науково обґрунтованих засадах, сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню стресостійкості та формуванню довготривалої працездатності (Мороз, Мороз, Духнова, 2022).

Значний внесок у розуміння ролі рухової активності як чинника професійної стійкості зробили В. Базильчук, О. Базильчук та Ю. Дутчак (2022), які довели, що використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні студентів сприяє розвитку витривалості, координаційних здібностей та функціональних можливостей організму. Автори підкреслюють, що ці якості є базовими для підтримання ефективності діяльності в умовах тривалого навантаження (Базильчук, Базильчук, Дутчак, 2022).

У контексті сучасних соціальних викликів важливими є положення Г. Афузової, В. Кротенка та Г. Найдьонової (2023) щодо формування резильєнтності здобувачів вищої освіти. Дослідники наголошують, що фізична активність є дієвим механізмом розвитку здатності до подолання стресу, збереження внутрішньої рівноваги та швидкого відновлення після психоемоційних перевантажень. Таким чином, фізична підготовка

розглядається як складова формування психологічної стійкості молоді (Афузова, Кротенко, Найдьонова, 2023).

У роботах, присвячених підготовці курсантів і військовослужбовців, О. Гнидюк і А. Куценко (2022) та М. Пожидаєв (2024) підкреслюють, що фізична підготовка безпосередньо впливає на рівень психофізичної надійності особистості, здатність діяти в екстремальних умовах, зберігати концентрацію та ефективність у ситуаціях підвищеного стресу. Хоча ці дослідження орієнтовані на специфічні контингенти, їхні положення мають методологічне значення для осмислення механізмів формування професійної стійкості загалом (Гнидюк, Куценко, 2022; Пожидаєв, 2024).

Комплексний підхід до оцінювання фізичної підготовленості в умовах постковідного та воєнного періодів представлений у дослідженні В. Пустовалова та співавторами, де обґрунтовано необхідність урахування індивідуальних адаптаційних можливостей молоді. Автори доводять, що фізична підготовка виступає засобом підтримання функціонального резерву організму, що прямо пов'язано з психофізичною готовністю до професійної діяльності (Пустовалов та ін., 2025).

Отже, аналіз сучасних наукових публікацій свідчить про поступове зміщення акцентів у трактуванні фізичної підготовки у ЗВО від вузько оздоровчого підходу до розуміння її як інтегративного ресурсу формування професійної стійкості, життєстійкості та психофізичної готовності молоді. Водночас залишається недостатньо систематизованим питання цілісної концептуалізації фізичної підготовки як педагогічного ресурсу професійної надійності, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного узагальнення.

**Мета дослідження** – визначити роль фізичної підготовки у закладах вищої освіти як ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному освітньому просторі фізична підготовка у закладах вищої освіти набуває якісно нового змісту, виходячи за межі традиційного розуміння як засобу розвитку рухових якостей чи зміцнення здоров'я. У науковому дискурсі вона дедалі частіше розглядається як ресурс особистісної та професійної життєздатності молоді, що забезпечує здатність майбутніх фахівців ефективно функціонувати в умовах інтенсифікації праці, підвищеного психоемоційного напруження та соціальної нестабільності. Такий підхід узгоджується з ідеями людиноцентризму освіти, обґрунтованими Є. Рябенко (2013), відповідно до яких освітній процес має бути

спрямований на гармонійний розвиток особистості, її адаптаційний потенціал і готовність до самореалізації (Рябенко, 2013).

Класичні положення теорії фізичного виховання в Україні (В. Сухарев, О. Палевич, Б. Піддубний) визначають фізичну підготовку як педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму та рухових умінь. Водночас сучасні наукові підходи розширюють це трактування, акцентуючи на її психофізіологічному та особистісному вимірах. З позицій фізіологічних уявлень про адаптацію систематична рухова діяльність виступає природним механізмом підвищення резистентності організму до несприятливих чинників середовища, сприяє оптимізації нейроендокринної регуляції та формує фізіологічну основу стресостійкості (Голяка, Возний, 2015).

За результатами досліджень С. Соги, В. Михайленка та В. Добровольського (2022), фізичне виховання студентів розглядається як системоутворювальний компонент професійної підготовки, що забезпечує підтримання працездатності, розвиток витривалості, прискорення відновних процесів і стабілізацію функціонального стану організму під час тривалої інтелектуальної діяльності (Сога, Михайленко, Добровольський, 2022). Вітчизняні науковці також підкреслюють, що систематична рухова активність сприяє оптимізації психофізіологічних функцій, підвищенню стійкості до емоційних і навчальних навантажень та формуванню психофізичної готовності студентської молоді до професійної діяльності в умовах підвищеної напруженості (Палевич та ін., 2019).

Згідно з позицією М. Москаленко та співавт. (2022), професійна стійкість є інтегральною властивістю особистості, що забезпечує стабільність мотиваційної сфери, ефективність саморегуляторних механізмів, волю готовність до діяльності, стресостійкість і збереження продуктивності в умовах підвищеної складності (Москаленко та ін., 2022). У цьому контексті фізична підготовка постає як ключовий чинник формування психофізичної готовності, який інтегрує фізичні, функціональні та психічні компоненти в цілісну систему адаптаційних можливостей організму.

Сучасні наукові підходи дозволяють трактувати фізичну підготовку у закладах вищої освіти як інтегративний освітній ресурс, що синтезує фізіологічні, психологічні та педагогічні чинники розвитку особистості. Вона забезпечує не лише підтримання фізичної працездатності, а й формування професійної стійкості, психофізичної надій-

ності та готовності молоді до ефективної діяльності в умовах сучасних викликів.

Розширення функціонального поля фізичної підготовки у сучасних дослідженнях зумовлене міждисциплінарним осмисленням взаємозв'язку рухової активності з психофізіологічними механізмами адаптації людини. Її інтегративний характер проявляється в забезпеченні узгодженої взаємодії нервової, серцево-судинної та ендокринної систем, оптимізації регуляторних процесів та удосконаленні механізмів саморегуляції, що підвищує функціональні резерви організму. Такий підхід створює фізіологічне підґрунтя зростання адаптаційних можливостей особистості, що є особливо актуальним для студентської молоді в умовах інтенсифікації освітнього процесу (Усатова, Король, Ведмедюк, 2024).

У межах сучасних адаптаційних концепцій фізичне навантаження розглядається як керований стресор, який за умови раціонального дозування стимулює формування стійких механізмів нейроендокринної регуляції, підвищує толерантність до психоемоційних перевантажень і знижує негативний вплив хронічного стресу. Саме тому фізична підготовка набуває значення природного інструменту формування стресостійкості, що забезпечує збереження когнітивної продуктивності та емоційної стабільності в процесі інтенсивної інтелектуальної діяльності (Вітренко, 2024).

Узагальнюючи викладене, можна констатувати, що фізична підготовка у системі вищої освіти в сучасному науковому розумінні трансформується в багатофункціональний адаптаційно-розвивальний феномен, стратегічно значущий для формування професійної стійкості, психофізичної надійності та конкурентоспроможності майбутніх фахівців.

Подальший аналіз проблематики дозволяє розглядати психофізичну готовність молоді як багатовимірне інтегративне утворення, що формується під системним впливом фізичної підготовки та відображає рівень узгодженості функціональних, психоемоційних, мотиваційно-ціннісних і поведінково-діяльнісних компонентів. Така готовність не зводиться до окремих показників фізичної підготовленості, а постає як цілісна характеристика адаптаційного потенціалу особистості, здатної до ефективного функціонування в умовах підвищених інтелектуальних і психоемоційних навантажень.

Функціональний компонент психофізичної готовності визначає рівень фізичної працездатності, витривалості та резервних можливостей організму, що становить базис для стабільного виконання навчально-професійних завдань. Психоемоційний компо-

нент відображає здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та протидії стресовим чинникам, характерним для сучасного освітнього й професійного середовища. Мотиваційно-ціннісний вимір пов'язаний з формуванням усвідомленого ставлення до фізичної активності, здорового способу життя та внутрішньої готовності до саморозвитку, тоді як поведінково-діяльнісний компонент проявляється у здатності підтримувати високу продуктивність, дисциплінованість і відповідальність за умов інтенсивного навантаження.

У цьому контексті систематична рухова активність постає не ізольованим засобом фізичного впливу, а системоутворювальним чинником, що інтегрує соматичні та психічні ресурси в єдину структуру адаптаційних можливостей особистості. Вона створює фізіологічні та психологічні передумови для формування професійної стійкості й психофізичної надійності студентів, забезпечуючи узгодженість регуляторних механізмів організму. В умовах сучасного освітнього простору ефективність цього процесу посилюється завдяки цифровізації фізичної підготовки та інтеграції здоров'язберезувальних технологій, які забезпечують точне дозування навантажень, моніторинг функціонального й психоемоційного стану та підвищення результативності навчально-професійної діяльності (Усатова та ін., 2025).

Зазначене зумовлює необхідність оновлення змісту фізичної підготовки у закладах вищої освіти з позицій професійної спрямованості, індивідуалізації та комплексного здоров'язбереження.

Вагомого значення у цьому контексті набуває професійно орієнтована фізична підготовка, що передбачає цілеспрямоване узгодження змісту та структури фізичних навантажень зі специфікою майбутньої професійної діяльності. Наукові дані свідчать, що розвиток саме тих фізичних, психофізіологічних і вольових якостей, які детермінують успішність професійної діяльності, істотно підвищує прикладну цінність фізичної підготовки (Петрушин, Анісімов, Пожидаєв, 2019). За такого підходу вона трансформується з універсального оздоровчого засобу у стратегічний інструмент формування прикладної психофізичної готовності майбутнього фахівця.

Професійна спрямованість фізичної підготовки ґрунтується на принципі відповідності фізичних навантажень структурі професійної діяльності, її динаміці, рівню відповідальності та психоемоційної напруженості. Це зумовлює диференціацію змісту занять залежно від професійного профілю підготовки: розвиток витривалості, концентрації уваги та емоційної стабільності для

соціономічних і педагогічних спеціальностей; поєднання статичної та динамічної витривалості з координаційною мобільністю для технічних напрямів; формування силової витривалості, швидкості реагування та стресостійкості для силових і безпекових професій. Така диференціація підвищує професійну релевантність фізичної підготовки та її внесок у розвиток професійної стійкості особистості (Тьорло та ін., 2023).

Органічним продовженням зазначеного підходу є індивідуалізація фізичних навантажень, яка в сучасній парадигмі фізичної підготовки розглядається як провідна методологічна умова ефективного розвитку адаптаційних ресурсів студентської молоді. Доведено, що стандартизовані програми не враховують індивідуальних відмінностей у рівні фізичної підготовленості та психоемоційній реактивності та типологічних властивостях нервової системи студентів (Сущенко, Жоффчак, 2023). Натомість індивідуалізоване дозування навантажень забезпечує оптимальне використання функціональних резервів, запобігає перевантаженню та сприяє сталому розвитку психофізичних можливостей.

Практична реалізація індивідуального підходу передбачає впровадження варіативних навчальних модулів, диференційованих режимів інтенсивності та систематичний моніторинг функціонального й психоемоційного стану студентів. Залучення цифрових засобів контролю дає змогу оперативно коригувати навантаження, підвищуючи їх безпечність і результативність.

Водночас вагомим чинником підвищення ефективності фізичної підготовки є здоров'язберезувальні технології, які інтегрують фізичні вправи з психорегуляційними практиками, освітніми компонентами та профілактичними заходами. Поєднання рухової активності з дихальними техніками, методами релаксації, майндфулнес-практиками та розвитком навичок самоконтролю сприяє зниженню рівня хронічного стресу, підвищенню суб'єктивної життєздатності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я (Гінзбург, 2022).

Порівняльний аналіз моделей організації фізичної підготовки у закладах вищої освіти свідчить, що традиційна, нормативно зорієнтована модель має обмежений потенціал щодо розвитку професійно значущих якостей студентів. Натомість інноваційні моделі, засновані на компетентнісному, особистісно орієнтованому та адаптивному підходах, характеризуються значно вищою ресурсністю у формуванні професійної стійкості, психофізичної готовності та здатності до саморегуляції (Мороз, Мороз, Духнова, 2022).

Отже, фізична підготовка у закладах вищої освіти в сучасному науковому розумінні постає як динамічна, адаптивна та професійно зорієнтована система, що інтегрує фізичні, психічні та професійно значущі ресурси особистості. Її оновлення на засадах індивідуалізації, здоров'язбереження та професійної спрямованості створює надійне підґрунтя для підготовки фахівців, здатних зберігати високу працездатність, психологічну стабільність і ефективність діяльності в умовах зростаючих викликів сучасного суспільства.

Водночас у сучасному освітньому просторі особливу наукову увагу привертає психофізичний компонент підготовки студентської молоді, який виступає не автономним елементом навчального плану, а наскрізним інтегративним чинником, що визначає ефективність взаємодії навчальної, професійної та оздоровчої складових освітнього середовища. Саме цей компонент забезпечує здатність студентів до тривалого підтримання працездатності, психоемоційної рівноваги та ефективної професійної самореалізації (Голяка, Возний, 2015; Сога, Михайленко, Добровольський, 2022).

У системному вимірі психофізичний компонент виконує функцію інтегративної ланки, що забезпечує узгодженість когнітивних, емоційних і фізіологічних процесів у структурі діяльності особистості. Така узгодженість розглядається як ключова умова формування професійної надійності, стійкості до хронічних навантажень і зниження ризику емоційного вигорання, що є особливо актуальним на ранніх етапах професійного становлення молодих фахівців (Пожидаєв, 2024).

Особливе значення в цьому контексті має фізична активність у часовій перспективі. Узагальнення теоретичних положень і результатів сучасних досліджень дає підстави стверджувати, що систематична рухова діяльність формує стійкі адаптаційні механізми, які забезпечують збереження високого рівня функціональної готовності протягом тривалого періоду навчальної та професійної діяльності.

Довготривала працездатність при цьому розглядається як інтегральна характеристика психофізичного стану, що відображає здатність особистості підтримувати ефективність когнітивної та професійної діяльності без зниження якості виконання завдань. Вона забезпечується оптимізацією процесів відновлення, енергозабезпечення, нейропсихічної регуляції та формуванням навичок самоуправління функціональним станом.

У цьому контексті акцент на психофізичному компоненті підготовки студентської

молоді дозволяє переосмислити роль фізичної підготовки у системі вищої освіти від допоміжного навчального елемента до стратегічного ресурсу забезпечення довготривалої працездатності та психологічного благополуччя майбутніх фахівців. Це створює теоретико-методологічне підґрунтя для обґрунтування напрямів модернізації освітнього процесу та розроблення ефективних моделей психофізичного супроводу студентської молоді.

Окремого наукового осмислення потребує питання впливу фізичної підготовки на когнітивні функції студентської молоді, які безпосередньо визначають ефективність навчально-професійної діяльності. Сучасні психофізіологічні дослідження переконливо доводять, що систематична рухова активність позитивно впливає на процеси уваги, оперативної та довготривалої пам'яті, швидкість прийняття рішень і когнітивну гнучкість. Ці ефекти зумовлені поліпшенням церебрального кровообігу, оптимізацією нейромедіаторного балансу та підвищенням пластичності нервових процесів, що створює нейрофізіологічне підґрунтя для стійкої інтелектуальної працездатності (Голяка, Возний, 2015).

У цьому контексті фізична підготовка постає не лише як засіб підтримання соматичного здоров'я, а як чинник опосередкованого впливу на якість пізнавальної діяльності та здатність студентів до засвоєння складних навчальних програм. Особливою актуальністю це набуває в умовах інтенсифікації освітнього процесу, цифрового перенасичення та зростання когнітивних навантажень, які висувають підвищені вимоги до ресурсів центральної нервової системи.

Водночас наукові дані засвідчують, що дефіцит рухової активності в студентському середовищі асоціюється зі зниженням адаптаційних резервів, порушеннями регуляції функціонального стану, зростанням рівня хронічної втоми та психоемоційного виснаження. За відсутності системної фізичної підготовки зростає ризик формування дезадаптивних стратегій подолання стресу, емоційного вигорання та зниження професійної надійності вже на ранніх етапах фахового становлення (Базильчук, Базильчук, Дутчак, 2022).

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє представити фізичну підготовку у закладах вищої освіти як багаторівневу систему причинно-наслідкових зв'язків, у межах якої керована рухова активність активізує фізіологічні механізми адаптації, оптимізує процеси саморегуляції та відновлення, формує психофізичну готовність і, зрештою, забезпечує професійну стійкість особистості. Така логіка

взаємозумовленості підкреслює стратегічне значення фізичної підготовки як базового ресурсу довготривалої працездатності, когнітивної ефективності та психологічного благополуччя студентської молоді.

Сучасні тенденції розвитку вищої освіти зумовляють необхідність модернізації освітнього процесу, спрямованої на системне посилення психофізичного компонента підготовки студентів. Одним із провідних напрямів такого оновлення є інтеграція фізичної підготовки з професійною та психологічною складовими навчання, що забезпечує формування цілісної моделі підготовки майбутнього фахівця.

Вагомим аспектом трансформації є переорієнтація змісту фізичної підготовки з нормативно-контрольної на адаптаційно-розвивальну парадигму, у межах якої пріоритет надається розвитку здатності студентів до саморегуляції, управління працездатністю та відновленням. Такий підхід сприяє формуванню довготривалих психофізичних ресурсів, необхідних для стабільної професійної діяльності.

Важливим напрямом оновлення виступає впровадження індивідуалізованих освітніх траєкторій, що враховують рівень фізичного стану, психоемоційної реактивності та професійні потреби студентів. Поєднання індивідуалізації з цифровими технологіями моніторингу створює умови для науково обґрунтованого управління психофізичним розвитком молоді.

Окремий акцент у процесі модернізації пов'язаний із розширенням спектра здоров'язбережувальних технологій, які інтегрують рухову активність, психорегуляційні практики, освітні модулі та профілактичні заходи. Така інтеграція формує культуру психофізичного самозбереження та відповідальне ставлення до власного здоров'я, що поступово набуває статусу важливої професійної цінності.

Реалізація зазначених напрямів дозволяє розглядати фізичну підготовку у закладах вищої освіти як інноваційний ресурс розвитку професійної стійкості, психофізичної готовності та життєздатності студентської молоді, що відповідає сучасним запитам суспільства й ринку праці та забезпечує підготовку фахівців, здатних ефективно функціонувати в умовах високих інтелектуальних і емоційних навантажень.

У практиці закладів вищої освіти поступово впроваджуються моделі фізичної підготовки, зорієнтовані на розвиток психофізичної готовності студентів з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. Зокрема, у підготовці студентів соціономічних та педагогічних спеціальностей застосовуються комплекси вправ помірної

інтенсивності, спрямовані на розвиток загальної витривалості, стабільності уваги та емоційної саморегуляції, що дозволяє знижувати рівень психоемоційного напруження в умовах комунікативно насиченої діяльності (Палевич та ін., 2019).

У технічних і інженерних освітніх програмах фізична підготовка дедалі частіше поєднується з вправами, що розвивають статико-динамічну витривалість, координаційну точність та здатність до тривалого зосередження, що має безпосереднє прикладне значення для діяльності, пов'язаної з високою відповідальністю та точністю виконання професійних дій (Сироватко, Єфременко, Міщук, 2023).

Практичний інтерес становить використання елементів психофізичного тренування у вигляді поєднання рухової активності з дихальними техніками, вправами на концентрацію уваги та короткочасними релаксаційними паузами. Такі інтегровані заняття сприяють швидшому відновленню функціонального стану, зниженню втоми та підтриманню стабільної когнітивної продуктивності впродовж навчального дня (Гінзбург, 2022).

Важливим практичним інструментом реалізації індивідуалізованого підходу є використання засобів функціонального та психоемоційного моніторингу. У навчальному процесі застосовуються показники серцево-судинної реактивності, варіабельності серцевого ритму, суб'єктивної оцінки втоми та рівня напруженості, що дозволяє коригувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень відповідно до актуального психофізичного стану студентів.

Результати впровадження таких практик свідчать про підвищення адаптаційної стійкості студентської молоді, покращення показників довготривалої працездатності та зниження частоти проявів психоемоційного виснаження, що підтверджує доцільність інтеграції психофізично орієнтованої фізичної підготовки в освітній процес закладів вищої освіти.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** У сучасному освітньому просторі фізична підготовка студентської молоді зазнає суттєвої трансформації: вона перестає бути лише допоміжним елементом навчального процесу і стає стратегічним ресурсом формування психофізичної готовності, професійної стійкості та довготривалої працездатності. Систематична рухова активність виступає інтегративним чинником, який забезпечує узгоджену взаємодію соматичних, когнітивних, емоційних і поведін-

кових ресурсів особистості, створюючи основу для ефективного функціонування в умовах високих інтелектуальних і психоемоційних навантажень.

Психофізичний компонент підготовки виступає ключовим фактором цієї інтеграції. Він забезпечує оптимізацію нейроендокринних і когнітивних процесів, підвищує стресостійкість, сприяє формуванню професійної надійності та психофізичної стабільності. Сучасні дослідження переконливо доводять, що систематична фізична активність сприяє поліпшенню уваги, пам'яті, швидкості прийняття рішень та когнітивної гнучкості, що створює міцне підґрунтя для інтелектуальної працездатності та академічної успішності.

Особливої актуальності роль фізичної підготовки набуває в умовах соціально-політичних викликів, зокрема війни, яка істотно підвищує психоемоційне навантаження на студентську молодь. У цих умовах рухова активність виступає не лише фактором збереження фізичного здоров'я, а й критично важливим інструментом підтримки психологічної стабільності, когнітивної ефективності та адаптаційних можливостей, забезпечуючи професійну надійність навіть у складних і екстремальних ситуаціях.

Модернізація освітнього процесу у вищих навчальних закладах передбачає інтеграцію фізичної підготовки з професійною та психологічною складовими навчання, впровадження індивідуалізованих освітніх траєкторій і цифрового моніторингу. Такий підхід дозволяє науково обґрунтовано управляти психофізичним розвитком студентів, забезпечувати оптимальне дозування навантажень та ефективно формувати довготривалі ресурси працездатності і саморегуляції.

Здоров'язбережувальні технології, що поєднують фізичні вправи з психорегуляційними практиками, методами релаксації та освітніми модулями, стають невід'ємною складовою адаптаційно-розвивальної парадигми фізичної підготовки. Вони формують культуру психофізичного самозбереження, відповідальне ставлення до власного здоров'я і є важливим фактором професійної компетентності майбутніх фахівців.

Отже, сучасна фізична підготовка у закладах вищої освіти постає як багаторівнева система взаємопов'язаних причинно-наслідкових механізмів, де керована рухова активність активізує фізіологічні адаптації, оптимізує процеси саморегуляції, підтримує психофізичну готовність і забезпечує професійну стійкість особистості. У контексті

сучасних викликів, включно з військовими та кризовими обставинами, вона стає ключовим ресурсом довготривалої праце-здатності, когнітивної ефективності та психологічного благополуччя студентської молоді.

Таким чином, акцент на психофізичному та когнітивному вимірах фізичної підготовки створює теоретико-методологічне підґрунтя для модернізації освітнього процесу, впровадження адаптаційно-розвивальних моделей та розроблення ефективних стратегій психофізичного супроводу студентів. Це забезпечує підготовку конкурентоспроможних, професійно стійких і життєздатних фахівців, здатних ефективно функціонувати в умовах зростаючих інтелектуальних, емоційних і соціальних навантажень сучасного світу.

#### Список бібліографічних посилань

- Ареф'єв, Михайлова, Саламаха, 2023 – Ареф'єв, В., Михайлова, Н., Саламаха, О. (2023). Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(162): 30–34. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04).*
- Афузова, Найд'юнова, Кротенко, 2023 – Афузова, Г.В., Найд'юнова, Г.О., Кротенко, В.І. (2023). Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, С. 22–25. Doi: [https://doi.org/10.54929/conf\\_22\\_08\\_2023-02-02](https://doi.org/10.54929/conf_22_08_2023-02-02).*
- Базильчук, Базильчук, Дутчак, 2022 – Базильчук, В., Базильчук, О., Дутчак, Ю. (2022). Роль рухової активності студентів у процесі використання засобів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання. *Молодь і ринок, (5): 105–110.*
- Вітренко, 2024 – Вітренко, Ю.М. (2024). Вища освіта в умовах відновлення України від наслідків війни: якою має бути стратегія? *Вісник Національної академії педагогічних наук України, 6(2): 1–10. Doi: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6214>.*
- Гінзбург, 2022 – Гінзбург, І. (2022). Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 10(155): 48–51. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/931>.*
- Гнидюк, Куценко, 2022 – Гнидюк, О.П., Куценко, А.Я. (2022). Фізична підготовка військовослужбовців: основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. Серія «Педагогіка», (2): 36–41. Doi: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6>.*
- Голяка, Возний, 2015 – Голяка С.К., Возний С.С. (2015). Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навч.-метод. посібн. для студ. – Херсон: Вишемирський В.С. 230 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/45046c8d-df9e-458c-b13a-14c45f292265/content>.
- Мороз, Мороз, Духнова, 2022 – Мороз, О., Мороз, В., Духнова, А. (2022). Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,*

- (4): 50–55. Doi: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.50-55>.
- Москаленко та ін., 2022 – Москаленко, М.В., Откидач, В.С., Корчагін, М.В., Балдецький, А.А. (2022). Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 9(154): 63–67. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15).
- Палевич та ін., 2019 – Палевич, С.В., Піддубний, О.Г., Цимбалюк, Ж.О., Ткачук, О.А. (2019). Вплив психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1): 119–130. Doi: [10.32540/2071-1476-2019-1-119](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-119).
- Петрушин, Анісімов, Пожидаєв, 2019 – Петрушин, Д., Анісімов, Д., Пожидаєв, М. (2019). Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів ЗВО Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*, 2(66): 345–348. Doi: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.
- Пожидаєв, 2024 – Пожидаєв, М. (2024). Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 3(175): 138–143. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26).
- Пустовалов та ін., 2025 – Пустовалов, В., Усатова, І., Король, Т., Супрунович, В., Халявка, Р. (2025). Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 4(13): 61–67.
- Рябенко, 2013 – Рябенко Є.М. (2013). Принцип людиноцентризму в управлінні вищою освітою: мотиваційні аспекти професійної діяльності викладача як суб'єкта освітнього процесу. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 56: 33–42. Doi: <https://doi.org/10.30839/2072-7941.2014.22702>.
- Сироватко, Єфременко, Мішук, 2023 – Сироватко, З.В., Єфременко, В.М., Мішук, Д.М. (2023). Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія 15*, 3К(162): 361–365.
- Сога, Михайленко, Добровольський, 2022 – Сога, С., Михайленко, В., Добровольський, В. (2022). Вплив фізичного виховання на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 12(158): 31–33. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).07).
- Сущенко, Жоффчак, 2023 – Сущенко, І., Жоффчак, С. (2023). Рухова активність як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. *Україна. Здоров'я нації*, (2): 202–203.
- Тьорло та ін., 2023 – Тьорло, О., Червоношапка, М., Гнип, І., Котов, С., Кмицяк, М. (2023). Силова підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 40: 87–90.
- Усатова та ін., 2025 – Усатова, І., Ведмедюк, А., Усатов, Б., Шмиголь, Р. (2025). Синергія здоров'язбережувальної та цифрової компетентності в професійній підготовці майбутніх педагогів: міждисциплінарний підхід. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4(144): 168–180. Doi: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.04/168-180>.
- Усатова, Король, Ведмедюк, 2024 – Усатова, І., Король, Т., Ведмедюк, А. (2024). Міждисциплінарний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (1): 51–57. Doi: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-1-51-57>.
- Юденко, 2024 – Юденко, О.В. (2024). Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України. 360 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>.

## References

- Arefiev, V., Mykhailova, N., Salamakha, O. (2023). The state and prospects of differentiation of physical education classes for student youth. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3K(162): 30–34. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04) [in Ukr.].
- Afuzova, H.V., Naidonova, H.O., Krotenko, V.I. (2023). Peculiarities of resilience of first-year higher education students under martial law. *National Security of Ukraine in the Context of Modern Challenges: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, Pp. 22–25. Doi: [https://doi.org/10.54929/conf\\_22\\_08\\_2023-02-02](https://doi.org/10.54929/conf_22_08_2023-02-02) [in Ukr.].
- Bazylchuk, V., Bazylchuk, O., Dutchak, Yu. (2022). The role of student physical activity in the use of sports games in physical education classes. *Youth and the Market*, (5): 105–110 [in Ukr.].
- Vitrenko, Yu.M. (2024). Higher education in the context of Ukraine's post-war recovery: what should the strategy be? *Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 6(2): 1–10. Doi: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6214> [in Ukr.].
- Hinzburg, I. (2022). Improving special physical and functional training of university cadets using jiu-jitsu. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 10(155): 48–51. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/931> [in Ukr.].
- Hnidyuk, O.P., Kutsenko, A.Ya. (2022). Physical training of military personnel: main problems and solutions. *Akademichni studii. Series "Pedagogy"*, (2): 36–41. Doi: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6> [in Ukr.].
- Holyaka, S.K., Vozny, S.S. (2015). *Physiological foundations of physical culture and sport: textbook and methodological manual for students*. Kherson: Publisher Vishemirskyi V.S. 230 p. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstream/45046c8d-df9e-458c-b13a-14c45f292265/content> [in Ukr.].
- Moroz, O., Moroz, V., Dukhnova, L. (2022). Features of using innovative health-preserving technologies in the physical education of higher education students. *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (4): 50–55. Doi: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.50-55> [in Ukr.].
- Moskalenko, M.V., Otkydach, V.S., Korchahin, M.V., Baldetskyi, A.A. (2022). Formation of psychophysical readiness of military personnel through special physical training. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 9(154): 63–67. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15) [in Ukr.].
- Palevych, S.V., Piddubnyi, O.H., Tsybaliuk, Zh.O., Tkachuk, O.A. (2019). Influence of psychological factors on the effectiveness of physical fitness formation. *Sportivnyi visnyk Prydniprov'ia*, (1): 119–

130. Doi: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-119> [in Ukr.].
- Petrushin, D., Anisimov, D., Pozhidayev, M. (2019). Methods of developing special physical qualities of cadets of the National Police of Ukraine using the CrossFit system. *Young Scientist*, 2(66): 345–348. Doi: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75> [in Ukr.].
- Pozhidayev, M. (2024). Physical training and sports of cadets of the Ministry of Internal Affairs system: problems and prospects. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3(175): 138–143. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26) [in Ukr.].
- Pustovalov, V., Usatova, I., Korol, T., Suprunovych, V., Khaliavka, R. (2025). Justification of a comprehensive assessment of physical fitness of middle school students in post-COVID and wartime conditions. *Education. Innovation. Practice*, 4(13): 61–67 [in Ukr.].
- Ryabenko, Ye.M. (2013). The principle of human-centrism in higher education management: motivational aspects of the teacher's professional activity as a subject of the educational process. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*, (56): 33–42. Doi: <https://doi.org/10.30839/2072-7941.2014.22702> [in Ukr.].
- Syrovatko, Z.V., Yefremenko, V.M., Mishchuk, D.M. (2023). The use of innovative approaches in physical education of students. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3K(162): 361–365. [in Ukr.].
- Soga, S., Mykhailenko, V., Dobrovolskyi, V. (2022). Influence of physical education on the psychophysical condition of students. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 12(158): 31–33. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).07) [in Ukr.].
- Sushchenko, I., Zhoffchak, Ye. (2023). Physical activity as a means of forming a healthy lifestyle among student youth. *Ukraine. Health of the Nation*, (2): 202–203 [in Ukr.].
- Tyorlo, O., Chervonoshapka, M., Hnyp, I., Kotov, S., & Kmytsiak, M. (2023). Strength training of cadets of higher education institutions under specific training conditions. *Bulletin of Prykarpattia University. Physical Culture*, 40: 87–90 [in Ukr.].
- Usatova, I., Vedmediuk, A., Usatov, B., Shmyhol, R. (2025). Synergy of health-preserving and digital competence in the professional training of future teachers: An interdisciplinary approach. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 4(144): 168–180. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.04/168-180> [in Ukr.].
- Usatova, I., Korol, T., Vedmedyuk, A. (2024). Interdisciplinary approach in the professional training of future specialists. *Bulletin of Cherkasy National University. Series "Pedagogical Sciences"*, (1): 51–57. Doi: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-1-51-57> [in Ukr.].
- Yudenko, O.V. (2024). *Innovative technologies of physical education and sport: textbook*. Kyiv: National Defense University. 360 p. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf> [in Ukr.].

#### **TURCHINOV Artem**

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical and Combat Training, National Academy of the Security Service of Ukraine

#### **BOHDANOV Mykhailo**

Senior lecturer of the Department of Physical and Combat Training, National Academy of the Security Service of Ukraine

### **PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A RESOURCE FOR THE FORMATION OF PROFESSIONAL RESILIENCE AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL READINESS OF YOUTH**

**Summary.** The article analyzes contemporary scientific approaches to interpreting physical training in higher education institutions as an integrative educational resource for the formation of professional resilience and psychophysiological readiness of youth. It is established that, under conditions of transformation of the educational environment, physical training acquires functions beyond somatic development, contributing to the development of stress resistance, adaptive capacity, emotional-volitional regulation, and the ability to perform effectively under increased workloads.

The relationship between the level of physical fitness of students and indicators of their working capacity, psycho-emotional stability, and resistance to informational and social stress is identified. Structural components of psychophysiological readiness of youth-functional, psycho-emotional, motivational-value-based, and behavioral-activity-related-are distinguished, and the role of physical education tools in their formation is outlined.

The expediency of updating the content of physical training in higher education institutions is substantiated, taking into account professional orientation, individualization of physical loads, and the implementation of health-preserving technologies. Scientific perspectives on the impact of physical activity on cognitive performance and mental self-regulation of students are examined.

Traditional and innovative models of organizing physical training in higher education institutions are compared

in terms of their resource potential for developing professionally significant personal qualities. A generalized conceptual framework for considering physical training as a factor in the formation of professional reliability is developed, and the logic of integrating physical culture and health-related activities into the system of professional training of students is designed.

Directions for modernizing the educational process aimed at strengthening the psychophysiological component of youth training are proposed. Theoretical provisions regarding the role of physical activity in ensuring long-term working capacity and psychological well-being are summarized. It is recommended to use physical training as a pedagogical tool for developing resistance to professional stressors and enhancing the adaptive capabilities of students. The study concludes that physical training in higher education institutions serves as a strategic resource for strengthening the psychophysiological potential of youth and increasing their readiness for effective professional self-realization.

**Keywords:** physical training; professional resilience; psychophysiological readiness; professionally oriented physical upbringing; physical activity.

Одержано редакцію 02.02.2026  
Прийнято до публікації 17.02.2026