5. Levishchenko, D.K. (2024). Bezpeka dorozhnoho rukhu u naukovomu dysputi [Road safety in scientific discourse]. *Knowledge, Education, Law, Management*, 5(65), 188–192. DOI: https://doi.org/10.51647/kelm.2024.5.30 [in Ukrainian].

6. Pravyla bezpechnoi yizdy na velosypedakh i samokatakh [Rules for safe riding on bicycles and scooters]. (2024). *Rozvytok osvity*. Retrieved from https://rozvytok-osvity.te.ua [in Ukrainian].

7. Pravyla bezpeky dlia velosypedystiv: shcho potribno znaty, shchob unyknuty avarii [Safety rules for cyclists: what you need to know to avoid accidents]. (2024, May 23). *Sobor*. Retrieved from https://sobor.com.ua [in Ukrainian].

8. Pro Pravyla dorozhnoho rukhu [On Traffic Rules]: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 1306 (revised December 20, 2024). Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п [in Ukrainian].

9. Prokopchuk, I., & Hladkykh, V. (2022). Velomobilnist v konteksti derzhavnoi transportnoi polityky: suchasni vyklyky [Cycling mobility in the context of state transport policy: modern challenges]. *Naukovi perspektyvy*, 5(23), 127–143. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-127 [in Ukrainian].

10. Skrypnyk, L.V. (2024). Velomobilnist shkoliariv yak pedahohichna problema [Cycling mobility of schoolchildren as a pedagogical problem]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15*, 12(185), 45–49. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.12(185).08 [in Ukrainian].

11. Tymchyshyn, O.V., & Holub, V.V. (2020). *Bezpeka zhyttiediialnosti ditei ta pidlitkiv* [Life safety of children and adolescents]. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian].

12. Zakhyst ditei na dorozi: yak zapobihty nepravnomu [Child road safety: how to prevent the irreparable]. (2024, August 30). *Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy*. Retrieved from http://phc.org.ua [in Ukrainian].

13. Boland, P., Nowland, R., Tellis, K. D., et al. (2025). Barriers and Facilitators to Cycling to School for Children in the UK: A Systematic Review. *Active Travel Studies*, 5(1). DOI: https://doi.org/10.16997/ats.1553 [in English].

14. Evaluation of a bicycle skills training program for young children: a randomized controlled trial. (1998). *Injury Prevention*, 4(2), 116–121. DOI: https://doi.org/10.1136/ip.4.2.116 [in English].

15. Toward cleaner production of walking school buses and bicycle trains: A systematic review. (2023). *Journal of Cleaner Production*, 426, 139031. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2023.139031 [in English].

16. Vuorio, J. (2024). Studying the Use of Virtual Reality Learning Environments to Engage School Children in Safe Cycling Education. *Simulation & Gaming*, 55(3), 418–441. DOI: https://doi.org/10.1177/10468781241246566 [in English].

Стаття надійшла до редакції / Received 04.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 30.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).17
УДК: 159.91:355.318.1(477) (043.5)

Крижановський В. О.
доктор філософії, викладач кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4044-8582
Швець В. Л.
доктор філософії, викладач кафедри фізичної підготовки і спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-0083-7495

ІНТЕГРОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НГУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ВИКЛИКІВ

Анотація. *У роботі висвітлено результати комплексного дослідження психофізичних характеристик військовослужбовців Національної гвардії України та запропоновано науково обґрунтований підхід до їх розвитку засобами фізичної підготовки і спорту. В умовах повномасштабної війни, що супроводжується підвищеним рівнем ризику та інтенсивності службово-бойової діяльності, проблема формування психофізичної готовності набуває особливого значення.*

Метою дослідження стало вдосконалення системи психофізичної підготовки особового складу шляхом визначення ключових професійно важливих якостей, аналізу їхнього рівня сформованості та розроблення ефективної технології їх розвитку.

У ході роботи використано комплекс методів: аналіз наукових джерел, анкетування, тестування фізичної та психофізичної підготовленості, психодіагностику, метод експертних оцінок, а також статистичні методи обробки даних. Результати засвідчили, що за достатнього загального рівня фізичної підготовки у курсантів спостерігаються проблемні аспекти — недостатній розвиток спритності, підвищена тривожність, труднощі з емоційною регуляцією та знижений рівень суб'єктивного благополуччя.

Встановлено, що спритність має системні зв'язки з когнітивними, морально-психологічними та професійними характеристиками. За результатами кластерного аналізу визначено п'ять типів психофізичних профілів курсантів, що дало змогу обґрунтувати індивідуалізований підхід до підготовки.

Запропонована технологія розвитку професійно важливих якостей включає взаємопов'язані блоки та спрямована на комплексне формування фізичних, когнітивних і особистісних характеристик. Експертна оцінка підтвердила її високу ефективність.

Ключові слова: *психофізична підготовка, професійно важливі якості, спритність, когнітивні процеси, емоційна регуляція, технологія підготовки, Національна гвардія України.*

Kryzhanovskyi V.O., Shvets V.L. Integrated approach to the psychophysical training of national guard cadets in the context of modern combat challenges. *The paper presents the findings of a comprehensive study on the psychophysical characteristics of the personnel of the National Guard of Ukraine and proposes a scientifically grounded approach to their development through physical training and sports. In the context of full-scale war, accompanied by increased risks and operational intensity, the issue of psychophysical readiness becomes critically important.*

The aim of the study was to improve the system of psychophysical training by identifying key professionally important qualities, assessing their current level, and designing an effective development technology.

The research employed a combination of methods, including literature analysis, surveys, physical and psychophysical testing, psychodiagnostics, expert evaluation, and statistical data processing. The results revealed that despite generally sufficient physical fitness, cadets demonstrate insufficient agility, elevated anxiety levels, poor emotional regulation, and lower life satisfaction.

Agility was identified as a key integrative component linked to cognitive, moral, and professional characteristics. Cluster analysis allowed distinguishing five psychophysical profiles of cadets, enabling the implementation of individualized training strategies.

The proposed development technology includes interconnected components aimed at the integrated formation of physical, cognitive, and personal qualities. Expert assessment confirmed its high effectiveness.

Keywords: *psychophysical training, professionally important qualities, agility, cognitive processes, emotional regulation, training technology, National Guard of Ukraine.*

Постановка проблеми. Сучасні безпекові виклики, спричинені збройною агресією проти України, зумовлюють суттєве підвищення вимог до рівня підготовленості військовослужбовців. У цьому контексті особлива роль належить Національній гвардії України, яка виконує широкий спектр завдань — від забезпечення правопорядку до участі в бойових діях.

За таких умов недостатньо орієнтуватися лише на традиційні показники фізичної підготовки. На перший план виходить формування комплексної психофізичної готовності, яка охоплює фізичні, когнітивні, емоційні та соціально-психологічні характеристики військовослужбовця.

Дослідження свідчать, що саме інтегрована психофізична готовність є ключовим чинником ефективного виконання службово-бойових завдань та збереження психічного здоров'я військовослужбовців [4].

Попри значну кількість наукових праць, питання системного розвитку професійно важливих якостей засобами спорту і фізичної підготовки залишається недостатньо структурованим, що зумовлює потребу в розробленні цілісної технології підготовки.

Аналіз літературних джерел. Наукові дослідження у сфері підготовки силових структур підтверджують ефективність поєднання фізичних вправ із психорегуляційними методиками у формуванні психофізичної готовності.

Окремі роботи, присвячені Національній гвардії України, акцентують увагу на взаємозв'язку фізичної підготовленості з мотиваційною сферою та особистісними характеристиками військовослужбовців [5].

Особливе місце у структурі професійно важливих якостей займають координаційні здібності та спритність, які пов'язані з когнітивними процесами та ефективністю діяльності в умовах ризику [4, 6].

Мета статті (постановка завдань). Метою роботи є узагальнення результатів дослідження психофізичної підготовки особового складу НГУ та розроблення ефективної технології розвитку професійно важливих якостей. Для досягнення цієї мети визначено такі завдання:

1. Визначити структуру психофізичних якостей військовослужбовців.
2. Дослідити роль спритності у системі професійної готовності.
3. Обґрунтувати технологію розвитку ключових якостей.
4. Оцінити ефективність запропонованого підходу.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичне обґрунтування дослідження базується переважно на результатах емпіричного дослідження, представленого у дисертаційній роботі Крижановського В.О. «Розвиток професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки» [1].

У зазначеному дослідженні застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів, що дозволило у всебічно оцінити професійну готовність інструкторів та визначити нові результати.

Зокрема, використано загальнонаукові методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) — для теоретичного обґрунтування проблеми та інтерпретації результатів;

Виклад основного матеріалу дослідження. Структура психофізичних якостей. У результаті аналізу встановлено, що психофізична готовність включає кілька взаємопов'язаних компонентів: фізичний, когнітивний, морально-психологічний та емоційно-регуляторний

Це підтверджує її інтегральний характер і необхідність комплексного підходу до формування.

Роль спритності. Особливу увагу приділено спритності як ключовому компоненту психофізичної підготовки. Встановлено, що вона має статистично значущі зв'язки з увагою, мисленням, лідерськими якостями та здатністю до прийняття рішень [6; 1].

Зокрема, виявлено взаємозв'язки між рівнем координації та когнітивними процесами, що підтверджує її роль як інтегративного елементу професійної готовності.

Вплив занять спортом. Результати дослідження показали, що систематичні заняття спортом позитивно впливають на психоемоційний стан курсантів, знижуючи рівень тривожності та покращуючи емоційну регуляцію.

Також зафіксовано підвищення рівня задоволеності життям у курсантів, які регулярно займаються фізичною активністю.

Технологія розвитку. Запропонована технологія розвитку професійно важливих якостей передбачає поетапну реалізацію: від аналізу вимог до професійної діяльності до контролю результатів підготовки.

Її ключовою особливістю є індивідуалізація підходів на основі психофізичних профілів курсантів, що забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Висновки. Сучасні умови службово-бойової діяльності зумовлюють необхідність удосконалення психофізичної підготовки військовослужбовців, зокрема в напрямі цілеспрямованого формування професійно-важливих якостей, які забезпечують ефективність виконання завдань і збереження психічного здоров'я. У структурі психофізичної готовності курсантів ключове місце посідає спритність, яка виступає інтегративним компонентом та поєднує фізичні, когнітивні й морально-психологічні характеристики. Встановлено позитивний вплив систематичних занять спортом на психоемоційний стан курсантів, що проявляється у зниженні рівня тривожності, покращенні емоційної регуляції та підвищенні рівня задоволеності життям. Розроблена технологія розвитку професійно важливих якостей курсантів базується на принципах комплексності, індивідуалізації та поетапного контролю, що забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Запропонований підхід має високий потенціал практичного застосування у системі підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності запропонованої технології у довготривалих педагогічних експериментах із використанням контрольних та експериментальних груп. Актуальним є також адаптування технології до специфіки різних підрозділів Національної гвардії України з урахуванням їх функціонального призначення. Окремим перспективним напрямом є інтеграція психорегуляційних методик і тренінгів розвитку стресостійкості у структуру фізичної підготовки військовослужбовців. Крім того, доцільним є проведення порівняльних досліджень моделей психофізичної підготовки у різних силових структурах з метою впровадження найбільш ефективних практик.

Література

1. Крижановський В.О. Розвиток професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки: дис. д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2025. 224 с.

2. Андрес А.С., Крижановський В.О. (автори-розробники). Технологія розвитку професійно-важливих якостей курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки. Авторське свідоцтво України № 121020. 2023 Серп. 2. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).18

3. Андрес А., Крижановський В. Координація як професійно-важлива якість особового складу Національної гвардії України. В: Приступа Є., ред. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів; 2022; 2:30–31.

4. Андрес А., Крижановський В., Павлова Ю., Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; 2:3–12. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-003

5. Андрес А., Крижановський В., Римар О. Соціально-особистісні аспекти психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021:3–11. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11

6. Андрес А., Слімаковський О., Крижановський В., Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів Національної гвардії України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022; 3(59):22–31. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31

7. Shvets, V. L. (2025). Orhanizatsiino-upravlinski aspekty formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav (dys. d-ra filosofii). Lviv. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38678

8. Shvets, V. L., & Pavlova, Yu. O. (2024). Formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu Natsionalnoi hvardii Ukrainy. Naukovyi dyskurs u fizychnomu vykhovanni i sporti, 2, 90–95. DOI: https://doi.org/10.69468/2786-7544-2024-2-18

9. Shvets, V., Dukh, T., & Pavlova, Yu. (2023). Otsiniuvannia vazhlyvosti fizychnykh yakostei u viiskovii fizychnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtsiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, 10(170), 157–160. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33

10. Shvets, V., Pavlova, Yu., & Bodnar, I. (2021). Fakhova kompetentnist instruktoriv fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 6(3), 366–373. DOI: https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.366

References

1.Kryzhanovskyi, V.O. (2025). *Rozvytok profesiino-vazhlyvykh yakostei osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy zasobamy sportu i fizychnoi pidhotovky* [Development of professionally important qualities of the personnel of the

National Guard of Ukraine by means of sport and physical training]. PhD thesis. Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine. [in Ukrainian]. https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/kryzhanovskii.pdf

2.Andres, A.S., Kryzhanovskyi, V.O. (2023). Tekhnolohiia rozvytku profesiino-vazhlyvykh yakostei kursantiv zakladiv vyshchoi osvity Natsionalnoi hvardii Ukrainy zasobamy sportu i fizychnoi pidhotovky [Technology for the development of professionally important qualities of cadets of higher education institutions of the National Guard of Ukraine by means of sport and physical training]. Certificate of authorship of Ukraine No. 121020. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).18

3.Andres, A., Kryzhanovskyi, V. (2022). Koordynatsiia yak profesiino-vazhlyva yakist osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Coordination as a professionally important quality of the personnel of the National Guard of Ukraine]. In: Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Young Sport Science of Ukraine]. Lviv. Vol. 2. P. 30–31. [in Ukrainian].

4.Andres, A., Kryzhanovskyi, V., Pavlova, Yu., Dukh, T. (2022). Faktorna struktura profesiino-vazhlyvykh psykhofizychnykh yakostei osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Factor structure of professionally important psychophysical qualities of the personnel of the National Guard of Ukraine]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper Region]. No. 2. P. 3–12. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-003

5.Andres, A., Kryzhanovskyi, V., Rymar, O. (2021). Sotsialno-osobystisni aspekty psykhofizychnoi pidhotovky osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Socio-personal aspects of psychophysical training of the personnel of the National Guard of Ukraine]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society]. P. 3–11. [in Ukrainian]. . https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11

6.Andres, A., Slimakovskyi, O., Kryzhanovskyi, V., Krasovska, I. (2022). Vplyv pokaznykiv sprytnosti na moralno-psykholohichni yakosti osobystosti ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Influence of agility indicators on moral and psychological qualities of the personality of officers of the National Guard of Ukraine]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Vol. 3(59). P. 22–31. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31

7.Shvets, V. L. (2025). Orhanizatsiino-upravlinski aspekty formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav (dys. d-ra filosofii). Lviv. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38678

8.Shvets, V. L., & Pavlova, Yu. O. (2024). Formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu Natsionalnoi hvardii Ukrainy. Naukovyi dyskurs u fizychnomu vykhovanni i sporti, 2, 90–95. DOI: https://doi.org/10.69468/2786-7544-2024-2-18

9.Shvets, V., Dukh, T., & Pavlova, Yu. (2023). Otsiniuvannia vazhlyvosti fizychnykh yakostei u viiskovii fizychnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtsiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, 10(170), 157–160. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33

10. Shvets, V., Pavlova, Yu., & Bodnar, I. (2021). Fakhova kompetentnist instruktoriv fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 6(3), 366–373. DOI: https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.366

Стаття надійшла до редакції / Received 18.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 02.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).18
УДК: 796.011.3:37.091.3:37.091.26

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0001-7888-1133
Шамич О.М.
доктор психологічних наук, професор
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-2188-2159
Андріянова В.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-8668-820X
Войтенко О.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-1357-0518

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ

У даній статті розглядаються питання актуальних проблем теорії та методики фізичного виховання. У практиці фізкультурної освіти та спорту фізичне навантаження регулюють обсягом та інтенсивністю (які