DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).01
УДК 796.011.1:796.015:796.042.43

Бовсуновська Н. М.,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін, здоров'я та адаптивного спорту
Житомирського державного університету імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-8137-114X

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті здійснено теоретичний аналіз нормативно-правових документів, професійних стандартів і наукових підходів щодо визначення сутності понять «фахівець у сфері фізичної культури і спорту» та «майбутній фахівець». Проаналізовано законодавчі акти України, що регламентують функціонування сфери фізичної культури і спорту. Визначено, що сучасні суспільні виклики, пов'язані зі збереженням здоров'я населення, популяризацією здорового способу життя, реабілітацією ветеранів війни та осіб з інвалідністю, актуалізують проблему якісної професійної підготовки фахівців галузі. У дослідженні розкрито зміст поняття «фахівець» у науковій та довідковій літературі, охарактеризовано основні напрями професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту. На основі аналізу ДК 003:2010 «Класифікатор професій» встановлено, що провідне місце серед суб'єктів професійної діяльності посідають учитель фізичної культури, тренер і викладач закладу вищої освіти.

Ключові слова: *фізична культура і спорт, фахівець, майбутній фахівець, професійна підготовка, професійна компетентність, учитель фізичної культури, тренер, викладач закладу вищої освіти, професійний стандарт, сфера фізичної культури і спорту.*

Bovsunovska Natalia. Theoretical analysis of professionals in the field of physical culture and sports.
The article presents a theoretical analysis of regulatory documents, professional standards, and scientific approaches regarding the definition of the concepts "specialist in the field of physical culture and sports" and "future specialist". The legislative acts of Ukraine regulating the sphere of physical culture and sports have been analyzed, specifically the Constitution of Ukraine, the Laws of Ukraine "On Physical Culture and Sports," "On Education," "On the Public Health System," and "On Rehabilitation in Healthcare," as well as the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2028. It has been determined that contemporary societal challenges-related to preserving public health, promoting a healthy lifestyle, and rehabilitating war veterans and persons with disabilities-highlight the importance of high-quality professional training for specialists in the field. The study examines the concept of a "specialist" as defined in academic and reference literature and characterizes the primary areas of professional activity for specialists in the field of physical culture and sports. Based on an analysis of the Classification of Occupations (DK 003:2010) and the Handbook of Qualification Characteristics of Employee Occupations (Issue 85: "Sports Activities"), the study systematizes occupations within the physical culture and sports sector and identifies the main groups of professional activity. It has been established that physical education teachers, coaches, and higher education instructors occupy a leading position among professionals in this field. The content of their professional activities, work functions, and competencies has been analyzed in accordance with professional standards. The importance of the professional training of future specialists in physical culture and sports is substantiated, taking into account modern societal needs and strategic priorities for the development of education, healthcare, and the physical culture and sports sector.

Keywords: *physical culture and sport, specialist, future specialist, professional training, professional competence, physical education teacher, coach, higher education instructor, professional standard, sphere of physical culture and sport*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку українського суспільства фізична культура і спорт набувають особливого значення як важливі чинники зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя, соціальної адаптації, фізичного розвитку особистості та забезпечення активного довголіття. Актуальність розвитку сфери фізичної культури і спорту посилюється в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних зі зниженням рівня рухової активності населення, погіршенням стану здоров'я, необхідністю реабілітації ветеранів війни та осіб з інвалідністю, а також потребою у формуванні безпечного й здоров'язбережувального освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість фізичної культури і спорту закріплена у низці нормативно-правових документів державного рівня. Зокрема, відповідно до статті 49 Конституції України держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту та забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя населення [8]. Таким чином, фізична культура і спорт розглядаються як важлива складова державної політики у сфері охорони здоров'я, збереження та зміцнення здоров'я населення. Подальша конкретизація значення фізичної культури і спорту, а також механізмів забезпечення функціонування галузі здійснюється у Законі України «Про фізичну культуру і спорт». У зазначеному нормативно-правовому акті фізична культура визначається як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, насамперед

фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Закон також визначає основні напрями державної політики у сфері фізичної культури і спорту, правові, організаційні, соціальні та економічні засади діяльності у зазначеній сфері [3].

Значна увага розвитку фізичної культури і спорту приділяється також у Законі України «Про систему громадського здоров'я», де підкреслюється необхідність формування культури здорового способу життя, популяризації рухової активності, розвитку масового спорту та створення умов для фізичного виховання населення [6]. У Законі України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» [5]та Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» [4] фізкультурно-спортивна реабілітація визначається як важлива складова відновлення фізичного та психологічного стану особистості. Зокрема, відповідно до статті 24 Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» до видів реабілітаційних заходів належать фізкультурно-спортивні заходи, що передбачають фізкультурно-спортивну підготовку та адаптацію, організацію і проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять [4]. Ураховуючи зазначене, особливого значення набуває діяльність фахівців, здатних здійснювати фізкультурно-оздоровчу, спортивну та реабілітаційну роботу з різними категоріями населення, зокрема особами з інвалідністю, ветеранами війни та особами, які потребують фізичної і психологічної реабілітації. Це актуалізує необхідність визначення кола суб'єктів професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, уточнення змісту понять «фахівець» і «майбутній фахівець», а також характеристики основних професій галузі. Водночас Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [10] акцентує увагу на необхідності модернізації системи кадрового забезпечення галузі, удосконаленні професійної підготовки та професійного розвитку фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Мета статті – провести теоретичний аналіз суб'єктів професійної діяльності
у сфері фізичної культури і спорту для підготовки майбутніх фахівців до фізкультурно-спортивної реабілітації.

Концепція дослідження спрямована на формування та обґрунтування організаційно-педагогічного механізму удосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців до фізкультурно-спортивної реабілітації. Використано загальнонаукові методи дослідження (критичний аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів; синтез і систематизація інформації; системний аналіз, організаційне моделювання).

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти набуває особливої ваги, оскільки саме рівень їх підготовки значною мірою визначає ефективність реалізації освітньої, тренувальної, фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної діяльності. Відповідно, важливого значення набуває теоретичне обґрунтування суб'єктів професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, уточнення змісту понять «фахівець» і «майбутній фахівець», а також характеристика основних професій галузі. У цьому контексті особливого значення набуває поняття «фахівець», яке у тлумачних словниках визначається як особа, що досконало володіє певним фахом, має високий рівень кваліфікації та глибокі знання у відповідній галузі діяльності [11, с. 570].

У наукових дослідженнях поняття «фахівець» набуває подальшого уточнення та конкретизації. Так, за визначенням Л. Сущенко, фахівець розглядається як особа, яка професійно володіє знаннями, інструментарієм та навичками певного роду діяльності відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня [12, с. 47]. У межах галузі фізичної культури і спорту фахівець трактується як результат професійної підготовки, що характеризується сформованою готовністю до виконання професійних обов'язків у сфері забезпечення фізичної культури людини в масовому масштабі. При цьому підготовка передбачає не лише оволодіння системою знань і відповідним рівнем фізичної підготовленості, а насамперед готовність забезпечувати реалізацію педагогічного процесу у майбутній професійній діяльності [13, с. 159].

Дослідники також акцентують увагу на високих вимогах до рівня професійної підготовленості такого фахівця. Зокрема, за твердженням С. Карасевича, фахівець з фізичної культури повинен поєднувати теоретичну і практичну підготовку, досконало володіти своєю спеціальністю, постійно оновлювати знання, удосконалювати вміння і навички та впроваджувати сучасні технології у практику фізичного виховання [7, с. 64]. На думку О. Гауряк, важливими складовими характеристики фахівця з фізичної культури є також його особистісні якості, зокрема ціннісні орієнтації, моральні якості, гуманістична спрямованість, ставлення до людини як найвищої цінності, готовність до міжособистісної взаємодії, а також наявність інтересів і духовних потреб [1, с. 31]. Окремі дослідники розглядають зміст професійної діяльності фахівця через систему необхідних знань і вмінь. Так, Г.П. Грибан з співавт. зазначають, що важливими елементами професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури, виступають: 1) потреба в збереженні і зміцненні здоров'я, використанні здоров'язбережувальних технологій; 2) рівень сформованості здібностей щодо формування потреби у збереженні здоров'я, створенні технологій здоров'язбереження; 3) власна здоров'язбережувальна діяльність (самоосвіта, самовиховання, самоорганізація); 4) рівень сформованості психофізіологічних і фізичних якостей; 5) оволодіння компетентностями, необхідними для формування всіх складових здоров'я [2, с. 48–49; 14].

При цьому аналіз ДК 003:2010 та Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність» [9], дозволив виокремити основні професії, що належать до сфери фізичної культури і спорту. До них віднесено управлінські, тренерські, педагогічні, інструкторсько-методичні, спортивно-професійні та організаційні посади, діяльність яких пов'язана із забезпеченням фізкультурно-оздоровчої, спортивної, навчально-тренувальної та організаційної роботи у сфері фізичної культури і спорту. Результати проведеного аналізу подано в табл. 1.

Таблиця 1

Абетковий покажчик професійних назв робіт [9]

Код класифікатора професій	Професійна назва роботи
1143.4	Виконавчий директор федерації виду спорту

1143.4	Віце-президент федерації виду спорту
1143.4	Генеральний секретар федерації з виду спорту
1143.4	Державний тренер з виду спорту (збірної)
1143.4	Президент федерації виду спорту
1210.1	Голова клубу(спортивного)
1210.1	Директор (інший керівник) підприємства, установи, організації фізкультурно-спортивної спрямованості
1210.1	Директор комплексу (оздоровчого, спортивного, туристського)
1210.1	Директор навчального (навчально-тренувального) центру
1210.1	Директор школи (вищої спортивної майстерності, спеціалізованої дитячо-юнацької, спортивно-технічної і т. ін.)
1228	Завідувач станції човнової
1229.4	Начальник навчально-тренувального центру
1229.6	Головний тренер команди (збірної, клубної)
1229.6	Завідувач бази спортивної
1229.6	Завідувач спортивної споруди
1229.6	Начальник команди з виду спорту (збірної, клубної)
1229.6	Керівник фізичного виховання
1229.6	Начальник клубу (аероклубу, службового собаківництва, спортивно-технічного, стрілецько-спортивного)
1229.6	Начальник (завідувач) тренажерного комплексу (залу)
2310.2	Викладач вищого навчального закладу
2320	Викладач професійного навчально-виховного закладу
2320	Викладач професійно-технічного навчального закладу
2320	Вчитель середнього навчально-виховного закладу
2331	Вчитель початкового навчально-виховного закладу
2351.2	Викладач (методи навчання)
2351.2	Консультант з питань здорового способу життя
2351.2	Методист з фізичної культури
2359.2	Інструктор навчально-тренувального центру
3226	Фахівець з фізичної реабілітації
3340	Викладач-стажист
3340	Інструктор-методист з альпінізму
3340	Інструктор-методист з туризму
3414	Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму)
3431	Відповідальний секретар федерації виду спорту
3439	Інструктор з організаційно-масової роботи
3475	Інструктор з аеробіки
3475	Інструктор з фізкультури
3475	Інструктор навчально-тренувального пункту
3475	Інструктор-методист з виробничої гімнастики
3475	Інструктор-методист з дельтапланеризму
3475	Інструктор-методист з фізичної культури та спорту
3475	Інструктор-методист з технічних і військово-прикладних видів спорту
3475	Інструктор-методист спортивної школи
3475	Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу)
3475	Спортсмен-інструктор
3475	Спортсмен-інструктор збірної команди України
3475	Спортсмен-професіонал з виду спорту
3475	Суддя з виду спорту
3475	Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. ін.)
3475	Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції і т. ін.)
3475	Фітнес-тренер
5149	Інструктор підводного плавання (рекреаційний дайвінг)
5149	Інструктор спортивний з туристичного супроводу (за видами туризму)
6152	Інструктор із спортивного рибальства

Примітка. У табл. 1 педагогічні посади (викладач, вчитель, викладач-стажист тощо) розглядаються виключно у контексті професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Аналіз професій, представлених у ДК 003:2010 та Довіднику кваліфікаційних характеристик професій працівників, свідчить про широкий спектр професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Водночас важливе значення у підготовці фахівців для зазначеної галузі належить системі вищої освіти, оскільки саме заклади вищої освіти забезпечують формування професійних компетентностей майбутніх фахівців відповідно до потреб сучасної фізкультурно-спортивної діяльності.

Висновки. Наразі нормативно-правові документи, суспільні потреби та стратегічні орієнтири розвитку освіти і охорони здоров'я акцентують увагу на важливості якісної професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, здатних здійснювати професійну діяльність відповідно до сучасних суспільних викликів і потреб. Особливої значущості це набуває в контексті реалізації Цілей сталого розвитку, зокрема забезпечення здорового способу життя, формування культури здоров'я, розвитку якісної освіти та підвищення рівня рухової активності населення.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на підготовку майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту до фізкультурно-спортивної реабілітації.

Література

1. Гауряк О. Д. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. Київ. 2011. Вип. 14. С. 184–188.

2. Грибан Г. П., Отрошко О. В., Солодовник О. В., Крук А. З., Засік Г. В., Пуздимір М. І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 6 (151) 22. С. 46–51. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).09

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

4. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#n376

5. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text

6. Закон України «Про систему громадського здоров'я». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text

7. Карасєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : *монографія.* Умань : ВПЦ «Візаві». 2018. 204 с. https://doi.org/10.31376/2410-0897-2023-2-52-124-131

8. Конституція України. https://surl.li/dinblh

9. Національний класифікатор України. Класифікатор професій ДК 003:2010. https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text

10. Постанова Кабінет міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року.

11. Словник української мови: в 11 тт. АН УРСР. *Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980.* Т. 10. С. 658. https://surl.li/idrcdt

12. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. *Дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук. К. НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2004. 662 с.

13. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. *Дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук. К. НПУ ім. М.П. Драгоманова.* 2009. 587 с.

14. Griban, G., Asauliuk, I., Yahupov, V., Svystun, V., Shukatka, O., Vasylieva, S., Oleniev, D., Yefimenko, P., Agarkova, N. & Otroshko, O. (2023). Psychological and Pedagogical Characteristics of a Teacher in the Process of Physical Education of Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, *15*(1), 402-421. https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/703

References

1. Hauriak, O. D. (2011). De facultate professionali futuri magistri educationis physicae inter exercitium paedagogicum formanda. [Developing the Professional Competence of Future Physical Education Teachers During Pedagogical Practice]. Acta Scientifica Universitatis Nationalis Paedagogicae M. P. Drahomanov. Series XVI: Personalitas Creatrix Magistri: Quaestiones Theoriae et Praxis. Kioviae. Fasciculus XIV. Pag. 184–188. (in Ukrainian)

2. Hryban H. P., Otroshko O. V., Solodovnyk O. V., Kruk A. Z., Zasik H. V., Puzdymyr M. I., Hoshko A. M. (2022). De facultatibus professionalibus magistrorum educationis physicae apud discipulos conformandis per technologias didacticas ad salutem conservandam pertinentes. [Developing Professional Competencies of Physical Education Teachers in Students Using Health-Preserving Teaching Technologies]. Acta Scientifica Universitatis Nationalis Pedagogicae M. P. Drahomanov. Series XV: Quaestiones Scientificae et Pedagogicae Culturae Physicae (Cultura Physica et Ars Athletica): Universitatis Nationalis Pedagogicae M. P. Drahomanov. Fasciculus 6 (151) 22. Pag. 46–51. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).09 (in Ukrainian)

3. Lex Ucrainae "De Cultura Physica et Arte Athletica". [Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport"]. (in Ukrainian)

4. Lex Ucrainae "De rehabilitatione personarum debilitate praeditarum in Ucraina". [Law of Ukraine "On the Rehabilitation of Persons with Disabilities in Ukraine"]. (in Ukrainian)

5. Lex Ucrainae "De rehabilitatione in cura salutis". [Law of Ukraine "On Rehabilitation in Healthcare"]. (in Ukrainian)
6. Lex Ucrainae "De systemate salutis publicae". [Law of Ukraine "On the Public Health System"]. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text (in Ukrainian)
7. Karasevych, S. A. (2018). Institutio futurorum magistrorum educationis physicae ad exercitationes culturae physicae et ludos athleticos in scholis secundariis generalibus [Preparing Future Physical Education Teachers for Physical Education and Sports Activities in General Secondary Education Institutions]: Monographia. Uman: Centrum Editorium Vizavi. 204 pp. (in Ukrainian)
8. Constitutio Ucrainae. [Constitution of Ukraine]. (in Ukrainian)
9. Classificator Nationalis Ucrainae (2010). [National Classifier of Ukraine]: Classificatio Munerum DK 003:2010. (in Ukrainian)
10. Decretum Consilii Ministrorum Ucrainae/ (2020). [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine] n. 1089, die 4 mensis Novembris anno latum. Kioviae. De consilio strategico ad culturam physicam et artem athleticam usque ad annum 2028 provehendas approbando. (in Ukrainian)
11. Lexicon linguae Ucrainicae [Dictionary of the Ukrainian Language]: (1980) in voluminibus XI. Academia Scientiarum Reipublicae Sovieticae Socialisticae Ucrainicae, Institutum Linguisticae; curante I. K. Bilodid. Kioviae: Naukova Dumka, 1970–1980. Volumen X. Pag. 658. (in Ukrainian)
12. Sushchenko, L. P. (2004). Fundamenta theoretica et methodologica institutionis professionalis futurorum peritorum in educatione physica et re athletica apud instituta educationis superioris. [Theoretical and Methodological Foundations of the Professional Training of Future Physical Education and Sports Specialists in Higher Education Institutions]. 13.00.04 – Theoria et methodologia educationis vocationalis. Dissertatio ad gradum Doctoris Scientiarum Paedagogicarum obtinendum. Kioviae: Universitas Nationalis Paedagogica M. P. Drahomanov. 662 pp. (in Ukrainian)
13. Tymoshenko, O. V. (2009). Fundamenta theoretica et methodologica ad institutionem professionalem magistrorum educationis physicae in institutis educationis superioris optimizandam [Theoretical and Methodological Foundations for Optimizing the Professional Training of Physical Education Teachers in Higher Education Institutions]. 13.00.04 – Theoria et methodologia educationis vocationalis). Dissertatio ad gradum doctoris in scientiis paedagogicis obtinendum. Kioviae: Universitas Paedagogica Nationalis M. P. Drahomanov. 587 pp. (in Ukrainian)
14. Griban, G., Asauliuk, I., Yahupov, V., Svystun, V., Shukatka, O., Vasylieva, S., Oleniev, D., Yefimenko, P., Agarkova, N. & Otroshko, O. (2023). Psychological and Pedagogical Characteristics of a Teacher in the Process of Physical Education of Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, *15*(1), 402-421. https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/703

Стаття надішла до редакції / Received 03.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).02
УДК: 796.015:54:355.237.3:004.9

Богуш М. І.,
викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії,
аспірант кафедри педагогіки та освітнього менеджменту
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
https//orcid.org/0009-0004-3066-2811

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ І ТРЕНАЖЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті обґрунтовано та експериментально перевірено методику розвитку витривалості майбутніх офіцерів із використанням цифрових і тренажерних технологій у процесі професійної підготовки. Доведено, що сучасні вимоги до військово-професійної діяльності зумовлюють необхідність переходу від нормативного підходу до системного управління навчально-тренувальним процесом на основі об'єктивних показників функціонального стану організму. Методика передбачає інтеграцію професійно орієнтованих (військово-прикладних) фізичних вправ, тренажерного обладнання та цифрового моніторингу (ЧСС, варіабельність серцевого ритму, session-RPE) з можливістю індивідуального коригування навантажень.

Експеримент проведено на базі вищого військового навчального закладу за участю 87 курсантів, що дозволило підтвердити ефективність запропонованого підходу. В процесі педагогічного експерименту встановлено покращення показників витривалості та адаптаційних можливостей організму, підвищення стійкості до тривалих фізичних навантажень. Отримані результати свідчать про доцільність використання цифрових технологій як інструменту зворотного зв'язку та оптимізації навчально-тренувального процесу. Практичне значення полягає у можливості впровадження запропонованої методики у систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів та підвищенні об'єктивності оцінювання їхньої готовності.

Ключові слова: *багаторічна підготовка, витривалість, майбутні офіцери, професійна підготовка, технічні засоби, тренажерні технології, фізична підготовка, цифрові технології*