**References**

1. Boiev S.S., Dotsenko M.Ia., Herasymenko L.V., Shekhunova I.O. Hipertonichna khvoroba certsia. Suchasnyi pohliad. Arterialna hipertenziia. Tom 13, № 2–3, 2020 s. 5-10.

2. Aghajanian N.A., Krasnikov N.P., Polunin I.P. (1999) The physiological role of carbon dioxide and human performance. Peoples' Friendship University, p. 188.

3.Sirenko N.Iu. (2021) Arterialnaia hipertenziia. Kyiv Medknyha, 236 s.

4. Sophie E. Huttmann, Wolfram Windisch and Jan H. Storre (2014) Techniques for the Measurement and Monitoring of Carbon Dioxide in the Blood. Annals of the American Toracic Society. Volume 11, Issue 4. https://doi.org/10.1513/AnnalsATS.201311-387FR

5. Agadzhanyan N.A., Mishustin Yu.N., Levkin S.F. (2002) The root cause of ischemic heart disease and its non-drug treatment. Cardiology. V. 4. P. 7.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).12**

***Богуславський В.В.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-2688-4505*
*кандидат юридичних наук, доцент,*
*завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,*
*Дніпровський державний університет*
*внутрішніх справ , м. Дніпро*

## КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНЦІЇ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

*У статті представлено результати теоретичного дослідження у визначенні поняття та сутності екстремальних умов у професійній діяльності майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, аналіз їхнього впливу на професійну підготовку та можливість до результативної роботи й виконання обов'язків у кризових ситуаціях. Розглянуто класифікацію екстремальних умов в контексті професійної діяльності фахівців сектору безпеки та оборони. Проаналізовано дані щодо впливу екстремальних умов на фізичний та психологічний стан майбутніх фахівців. Вивчено вимоги до професійної підготовки фахівців сектору безпеки та оборони для роботи в екстремальних умовах. Представлено загальні рекомендації в контексті вдосконалення навчальних програм для підготовки фахівців, які мають виконувати обов'язки в екстремальних умовах. Професійна діяльність майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах має складну та багатогранну структуру, що вимагає не тільки високих фізичних та технічних навичок, але й здатності ефективно діяти в підвищених умовах стресу та ризику для життя. У зв'язку з цим важливою є комплексна підготовка, що поєднує всі аспекти готовності, такі, як фізична, тактична та психологічна, а також постійну оптимізацію навчальних програм з урахуванням новітніх технологій безпекової ситуації.*

***Ключові слова:*** *безпека та оборона, професійні навички, компетентність, стресостійкість, професійне навчання.*

***Bohuslavskyi Viktor. Key competencies required for the professional activities of future specialists in the security and defense sector in extreme conditions.*** *The article presents the results of a theoretical study on defining the concept and essence of extreme conditions in the professional activities of future specialists in the security and defense sector, analyzing their impact on professional training and the ability to work effectively and fulfill duties in crisis situations. The classification of extreme conditions in the context of professional activities of security and defense specialists is considered (natural and man-made factors; nature of threats; operating conditions; intensity and duration; level of training and skills; impact on health and physical condition). Data on the impact of extreme conditions on the physical and psychological state of future specialists are analyzed. The results are presented in the following directions: the impact of extreme conditions on the physical and psychological state of security and defense specialists based on survey data from respondents; health risks for security and defense specialists in extreme conditions; the influence of extreme conditions on the work efficiency of security and defense specialists. The requirements for the professional training of security and defense specialists for working in extreme conditions are studied. General recommendations are presented in the context of improving training programs for specialists who will perform duties in extreme conditions. The professional activities of future specialists in the security and defense sector in extreme conditions have a complex and multifaceted structure, requiring not only high physical and technical skills but also the ability to act effectively in heightened stress and life-risking situations. Therefore, comprehensive training is essential, combining all aspects of preparedness, such as physical, tactical, and psychological, as well as constant optimization of training programs, taking into account the latest security technologies.*

***Key words****: security and defense, professional skills, competence, stress resistance, professional training.*

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність фахівців сектору безпеки та оборони включає в себе виконання завдань в екстремальних умовах, що передбачає бойові дії, надзвичайні ситуації, природні катастрофи, різноманітні кризові моменти тощо, які вимагають специфічних професійних якостей та швидкої реакції [1, с. 59; 4, с. 4].

Для забезпечення ефективної підготовки різноманітних викликів необхідним постає розуміння екстремальних умов та їх впливу на фізичний та психологічний стан майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони. Це є суттєвим для

підвищення рівня готовності майбутніх фахівців до роботи в кризових ситуаціях, а також для вдосконалення навчальних програм, що спрямовані на підготовку спеціалістів з цього напрямку.

**Аналіз останніх досліджень.** Низкою фахівців розглядались наступні дослідження напрямку сектору безпеки та оборони. Воронін А.І. (2020) досліджував психологічні аспекти діяльності фахівців сектору безпеки та оборони в умовах стрессу [3, с. 98]. Сидоренко П.М. (2021) наведено дані щодо фізичної підготовки військовослужбовців до роботи в екстремальних умовах [6, с. 112]. Вплив екстремальних умов на професійну діяльність фахівців сектору безпеки та оборони викладено в публікації Яценко І.В. (2019) [8, с. 43]. Черняк С.П., Бондаренко О.М. (2020) вивчали методи психологічної підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки до дій в екстремальних умовах, а також роль психологічної стійкості [7, с. 56]. У дисертаційному дослідженні Рибак І.О. (2018) надано результати наукових досліджень з психофізіологічної підготовки військових до дій у складних та екстремальних умовах, а також ефективні методи психологічної та фізичної підготовки [5, с. 5] тощо.

**Мета дослідження** – визначення поняття та сутності екстремальних умов у професійній діяльності майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, аналіз їхнього впливу на професійну підготовку та можливість до результативної роботи й виконання обов'язків у кризових ситуаціях.

**Завдання дослідження:** 1. Визначити основні характеристики екстремальних умов, що виникають у сфері безпеки та оборони. 2. Розглянути категорії (класифікацію) екстремальних умов в контексті професійної діяльності фахівців сектору безпеки та оборони. 3. Проаналізувати вплив екстремальних умов на фізичний та психологічний стан майбутніх фахівців. 4. Вивчити вимоги до професійної підготовки фахівців сектору безпеки та оборони для роботи в екстремальних умовах. 5. Розробити рекомендації в контексті вдосконалення навчальних програм для підготовки фахівців, які мають виконувати обов'язки в екстремальних умовах.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, теоретичних та практичних аспектів професійної діяльності в екстремальних умовах; синтез; метод порівняння; опитування (серед фахівців сектору безпеки та оборони для збору емпіричних даних щодо умов їхньої роботи); експертна оцінка; психологічні методи.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до розгляду екстремальних умов як важливого аспекту, який впливає на професійну діяльність майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, що включає визначення специфічних типів екстремальних умов у цій сфері, їх вплив на різноманітні характеристики. Ці дослідження є необхідними для вдосконалення програм підготовки майбутніх фахівців для найкращої адаптації до реальних викликів в екстремальних умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Екстремальні умови, що виникають у сфері безпеки та оборони, часто супроводжуються фізичними навантаженнями, які можуть включати регулярні бойові дії, швидкі рухи на місці, різноманітні вогневі позиції, носіння важкого спорядження на протязі тривалого часу та інші умови, що вимагають підвищеної витривалості. До них можна віднести різноманітні стресові активності, втому, ліміт часу на відпочинок та відновлення [1, с. 59].

Як відомо, психологічний стрес являється однією з провідних характеристик екстремальних умов у секторі безпеки та оборони [4, с. 4]. Тривалі психологічні навантаження, загроза для життя, необхідність прийняття складних й швидких рішень під час кризових ситуацій, підвищений рівень відповідальності можуть призводити до тривожності, депресії, прояву агресії та різноманітних психологічних розладів. Перебування на протязі тривалого часу в таких умовах може спричинити серйозні наслідки для емоційного стану та психологічної стійкості фахівців [1, с. 59].

В екстремальних умовах роботи у фахівців регулярно виникають певні обмеження в ресурсах, наприклад нестача води, продуктів харчування, медикаментів, техніки, різноманітних матеріалів. Все це може мати ускладнення у логістичних завданнях, проблеми у забезпеченні безперервного постачання, відсутністю відповідної інфраструктури для виконання спеціальних завдань у надзвичайних ситуаціях.

Однією з показових особливостей екстремальних умов є безперервна загроза для життя та здоров'я людей, що може бути результатом бойових дій (наприклад стрільба, вибухи, мінування тощо), природних катастроф (насамперед землетруси, повені), техногенних аварій різної спрямованості (хімічні викиди, ядерна небезпека) або терористичних актів. В таких екстремальних умовах необхідним є висока готовність до прийняття швидких рішень та дій для забезпечення безпеки.

Важливим аспектом є також часті виникнення ситуацій з обмеженим або спотвореним доступом, де фахівці зобов'язані працювати в умовах невизначеності, наприклад, відсутність чітких даних про обстановку, швидкі зміни ситуацій, з якими довелось стикнутись. Тому за таких умов, для запобігання серйозних ускладнень або наслідків, необхідним є максимально швидке та обґрунтоване прийняття рішень.

Використання високотехнологічного обладнання у небезпечних умовах (засоби зв'язку, спостереження, навігації, бронетехніка, вертольоти, дрони тощо) є важливим фактором в екстремальних обставинах. В умовах обмежених ресурсів, вразливості до ворожих атак підвищуються вимоги до фахівців щодо підтримання техніки в належному стані.

Командна робота, коректна взаємодія між різними підрозділами в умовах високої координації та стресу є важливою для чіткої координації та комунікації в стресових умовах і обмеженого часу для виконання поставлених завдань. Однією з найважливіших проблем роботи в екстремальних умова є обмежений доступ до медичного забезпечення або повна його відсутність, що створює додаткові ризики для життя та здоров'я, та вимагає від фахівців готовності до надання першої допомоги, евакуаційних або інших завдань [5, с. 5].

Екстремальні умови можуть включати в себе довгострокову соціальну ізоляцію від рідних та близьких, а також відокремлення від нормальних умов відпочинку або відновлення, що може негативно впливати на моральний стан, рівень стресу, психологічну стійкість, а також здатність до ефективної робочої або командної комунікації.

Не можна не брати до уваги при роботі в екстремальних умовах складні моральні та етичні проблеми, що стосуються прийняття непростих рішень або виконання наказів в складних обставинах, що пов'язані з цивільними особами в зонах конфлікту.

Стосовно класифікації екстремальних умов в контексті професійної діяльності майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони, то її можна здійснити за різними критеріями, в яких відображаються різноманітність викликів і загроз професійної діяльності. Робота в секторі безпеки та оборони передбачає виконання широкого спектру завдань, екстремальні особливості які можна кваліфікувати за низкою критеріїв (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Загальна класифікація екстремальних умов для працівників сектору безпеки та оборони**

| Критерії | Характеристика |
|---|---|
| **1.Природні та техногенні фактори** | |
| Природні екстремальні умови | Виникають внаслідок природних катастроф та аномальних явищ: 1) стихійні лиха (землетруси, урагани, повені, торнадо, снігові бурі, посухи, зсуви); 2) негативні погодні умови (сильні морози, спека, сильні вітри, висока вологість, туман); 3) екологічні катастрофи (лісові пожежі, радіаційне чи хімічне забруднення). |
| Техногенні екстремальні умови | Пов'язані з аваріями та катастрофами, що викликані людською діяльністю |
| Техногенні катастрофи | Вибухи, хімічні викиди, нафтові розливи, аварії на атомних електростанціях (ядерні загрози). |
| Збройні конфлікти та терористичні акти | Вибухи, артилерійські обстріли, мінування територій, застосування зброї масового ураження |
| **2. Характер загроз** | |
| Бойові умови | Безпосереднє застосування сили в зонах бойових дій або протистояння з озброєними противниками (боротьба з терористами, військовими підрозділами противника, партизанами, а також виконання завдань у бойових умовах у рамках миротворчих операцій чи захисту кордонів). |
| Інтенсивні бойові дії | Стрілянина, артилерійські обстріли, авіаудари |
| Спеціальні операції | Боротьба з тероризмом, порушенням громадського порядку в екстремальних умовах |
| Мінування та вибухи | Робота в зонах, де присутні міни чи вибухові пристрої. |
| Надзвичайні ситуації (НС) | Ситуації, що виникають у результаті природних катастроф або техногенних аварій, де фахівці мають діяти в умовах максимального ризику для життя та здоров'я: 1) гуманітарні катастрофи (рятувальні операції, евакуація мирного населення, надання медичної допомоги в зонах катастроф); 2) екологічні катастрофи (реагування на хімічні, біологічні чи радіаційні загрози); 3) виконання завдань у кризових ситуаціях (під час блокування територій, пошуку й затримання злочинців, захисту стратегічних об'єктів чи важливих установ). |
| Виконання завдань у кризових ситуаціях | Під час блокування територій, пошуку й затримання злочинців, захисту стратегічних об'єктів чи важливих установ |
| **3. Умови функціонування** | |
| Фізичні умови | 1) низькі/високі температури (робота в умовах морозів чи спеки); 2) високогір'я, болотисті місцевості, джунглі, пустелі (специфічні кліматичні умови, що вимагають особливих фізичних та технічних навичок) |
| Психологічні умови | 1) стресові ситуації (робота в умовах постійної загрози для життя та психоемоційного навантаження); 2) ізоляція та соціальна відчуженість (відсутність контакту з рідними, обмежена комунікація); 3) робота в кризових командах (робота в умовах постійної невизначеності та швидкого прийняття рішень). |
| **4. Інтенсивність та тривалість** | |
| Короткострокові екстремальні умови | Ситуації, які тривають від кількох хвилин до кількох годин, наприклад, бойові зіткнення, терористичні акти, аварії, короткострокові природні катастрофи (пожежі, повені) |
| Довгострокові екстремальні умови | Тривалі періоди перебування в екстремальних умовах, такі як багатоденні операції у військових конфліктах, тривала ізоляція під час природних катастроф, тривала психологічна напруга в умовах постійної небезпеки |
| **5. Рівень підготовки та навичок** | |
| Умови, що потребують спеціальних технічних знань і навичок | Умови, де майбутній фахівець має володіти високим рівнем спеціалізованих знань, наприклад, виведення з ладу техніки, застосування спеціальних засобів захисту, ліквідація наслідків хімічних, біологічних чи радіаційних інцидентів |
| Умови, що потребують фізичної та психологічної витривалості | Виконання операцій в екстремальних природних умовах, підвищений рівень фізичних навантажень, тривале перебування в зонах бойових дій тощо |
| **6.Вплив на здоров'я та фізичний стан** | |
| Фізичні загрози | Загроза травм, отруєння, обмороження, перегрівання, зневоднення, серцево-судинні навантаження |

| | |
|---|---|
| Психологічні загрози | Стрес, посттравматичний синдром (ПТСР), депресія, емоційна виснаженість |
| Загрози від умов навколишнього середовища | Екологічні забруднення, радіація, токсичні хімічні речовини. |

Значний вплив на фізичний та психологічний стан фахівців сектору безпеки та оборони мають ті екстремальні умови, в яких вони працюють, тому необхідно проводити комплексну оцінку впливу екстремальних факторів на здоров'я, психічний стан, здатність виконувати професійні обов'язки для їх ефективної діяльності. Така оцінка є важливим аспектом в підготовці та різноманітних тренуваннях, оскільки знання цих складових дозволять вдосконалити навчальні процеси, мінімізувати негативні наслідки для здоров'я фахівців в реальних професійних ситуаціях.

У табл. 2 представлено дані, які отримані на основі результатів серед фахівців, що працюють в екстремальних умовах.

*Таблиця 2*

**Вплив екстремальних умов на фізичний стан фахівців сектору безпеки та оборони за даними опитування респондентів (n=52)**

| Тип екстремальних умов | Показники фізичного стану | Відсоток впливу на фахівців (%) |
|---|---|---|
| Бойові дії (стрес, фізичні навантаження) | Зниження витривалості, фізичне виснаження, травми | 44 |
| Природні катастрофи (повені, землетруси) | Втома, травми, переохолодження, тепловий удар | 28 |
| Техногенні катастрофи (аварії на виробництві) | Опіки, отруєння, травми, стресові розлади | 25 |
| Високогірні або пустельні умови | Зневоднення, гіпоксія, сонячний удар | 20 |
| Низькі температури (північні умови) | Переохолодження, обмороження, втрати працездатності | 15 |

Дані, що представлено в табл. 3, отримані на основі психологічних досліджень, проведених серед фахівців, які брали участь у бойових операціях та надзвичайних ситуаціях.

*Таблиця 3*

**Вплив екстремальних умов на психологічний стан фахівців за даними опитування респондентів (n=48)**

| Тип екстремальних умов | Психологічний вплив (ознаки) | Відсоток професіоналів, які зазнали психологічного стресу (%) |
|---|---|---|
| Бойові дії | ПТСР, тривожність, депресія, агресія | 60 |
| Природні катастрофи | Тривога, паніка, дезорієнтація, страх | 50 |
| Техногенні катастрофи | Психологічні розлади, стрес, депресія | 40 |
| Тривала ізоляція (наприклад, на миротворчих місіях) | Втрата мотивації, депресія, синдром втомленості | 35 |
| Висока температура (наприклад, пустельні умови) | Емоційна напруга, виснаження, апатія | 20 |

*Таблиця 4*

**Ризики для здоров'я фахівців сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах (n=50)**

| Тип екстремальних умов | Основні ризики для здоров'я | Частота випадків серед фахівців (%) |
|---|---|---|
| Бойові дії | Вогнепальні травми, вибухи, травми від уламків | 70 |
| Природні катастрофи | Травми від падіння, опіки, зневоднення | 50 |
| Техногенні катастрофи | Опіки, травми від падіння, отруєння | 40 |
| Високогірні умови | Гіпоксія, обмороження, тепловий удар | 25 |

| | | |
|---|---|---|
| Тривале перебування у воді | Пневмонія, переохолодження | 15 |

*Таблиця 5*

**Вплив екстремальних умов на ефективність роботи фахівців сектору безпеки та оборони (n=46)**

| Тип екстремальних умов | Вплив на ефективність роботи | Відсоток зниження ефективності (%) |
|---|---|---|
| Бойові дії | Зниження швидкості прийняття рішень, неефективне управління підрозділом | 50 |
| Природні катастрофи | Зменшення когнітивної здатності, проблеми з адаптацією до нових умов | 35 |
| Техногенні катастрофи | Зниження уваги, труднощі у координації дій | 30 |
| Високогірні та пустельні умови | Виснаження, недостатня концентрація, зниження здатності до швидкого реагування | 20 |
| Низькі температури | Порушення координації, зниження фізичної активності, зниження ефективності комунікацій | 25 |

Дані, які надані за результатами спостережень і досліджень професіоналів, що працюють у екстремальних умовах в рамках міжнародних миротворчих місій та гуманітарних операцій (табл. 5).

У зв'язку з стійкими змінами в сфері безпеки та оборони, специфіці загроз, важливою є оптимізація навчальних програми для підготовки майбутніх фахівців. Необхідним є врахування готовності майбутніх фахівців діяти в екстремальних умовах з ризиком для життя та здоров'я відповідати на різноманітні виклики різноманітних надзвичайних умовах.

У контексті удосконалення навчальних програм закладів вищої освіти, орієнтованих на підготовку фахівців для виконання обов'язків в екстремальних умовах, нами розроблено низку рекомендацій, загальні положення якої наведено на рис. 1.




Рис. 1. Загальні рекомендації щодо вдосконалення навчальних програм майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони

Моделювання екстремальних ситуацій на тренувальних майданчиках доцільно реалізовувати в аспекті створення навчальних комплексів, які максимально наближені до реальних умов (зони бойових дій, руїни, підтоплені території, місця техногенних категорій). Використання різноманітних реалістичних симуляцій може допомогти майбутнім фахівцям отримати позитивний практичний досвід у низці таких напрямків, як евакуація поранених, медична допомога, боротьба з пожежами, розмінування в умовах реальних загроз тощо.

Для розвитку стресостійкості майбутніх фахівців доцільно проводити тренування з симуляції реальних стресових ситуацій, в яких учасники змушені приймати складні та швидкі рішення в умовах обмеження ресурсів та часу. Наприклад, це можуть бути рольові ігри, в яких приймають участь психологи, що допоможуть майбутнім фахівцям освоїти різноманітні техніки контролю емоцій та стресу, приймати реактивні, виважені рішення.

Для створення всебічно підготовлених фахівців сектору безпеки та оборони, які будуть виконувати свої функціональні обов'язки не тільки в бойових умовах, але і під час евакуації мирного населення, допомоги пораненим тощо, підготовка контингенту повинна включати в себе як класичні фізичні та тактичні навички, так й такі, що пов'язані з медичною допомогою в екстремальних умовах та психологічну стійкість.

Програма підготовки повинна мати так складові, що пов'язані з включенням вивчення міжнародного досвіду боротьби з екстремальними ситуаціями, обміну досвідом між різними органами безпеки та оборони, що дозволить майбутнім фахівцям швидко адаптуватись до стандартів міжнародної безпеки.

Таким чином, професійна діяльність майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах має складну та багатогранну структуру, що вимагає не тільки високих фізичних та технічних навичок, але й здатності ефективно діяти в підвищених умовах стресу та ризику для життя. Тому важливою є комплексна підготовка, що поєднує всі аспекти готовності, такі, як фізична, тактична та психологічна, а також постійну оптимізацію навчальних програм з урахуванням новітніх технологій безпекової ситуації.

**Перспективи подальших розробок** плануються у напрямку дослідження психологічного стану майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах.

**Література**

1. Богуславський, В., Бачинська, Н., Петрушин, Д. Психолого-педагогічні характеристики майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах: наукове осмислення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.* Київ. 2024. Випуск (12(185). С. 59-64. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).10.

2. Богуславський В.В., Бачинська Н.В., Порохнявий А.В. Аналіз стану розроблення та постановка проблеми підготовки майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони україни до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Інноваційна педагогіка*. 75 (2024). С. 242-246. DOI https://doi.org/10.32782/2663- 6085/2024/75.46

3. Воронін А.І. Психологічні аспекти діяльності фахівців сектору безпеки та оборони в умовах стресу. *Вісник психології*, 2020. 4(12), 98-107.

4. Іванов Д.В. Екстремальні умови та їх вплив на ефективність дій фахівців сектору безпеки та оборони. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата технічних наук*. Харків, 2020. С. 4.

5. Рибак І.О. Психофізіологічна підготовка військових до дій у екстремальних умовах. *Автореферат дис… к. психол н.* Київ, 2018. С. 5.

6. Сидоренко П. М. Фізична підготовка військовослужбовців до роботи в екстремальних умовах. *Військова наука та практика*, 2021. 3(27), 112-119.

7. Черняк С. П., Бондаренко О.М. Методи психологічної підготовки фахівців до дій в екстремальних умовах. *Психологія і суспільство,* 2020. 2(22), 56-62.

8. Яценко І. В. Вплив екстремальних умов на професійну діяльність фахівців сектору безпеки та оборони. *Журнал безпеки*, 2019. 5(15), 43-51.

**References**

1. Bohuslavskyi V., Bachynska N., & Petrushyn, D. (2024). Psykholoho-pedahohichni kharakterystyky maibutnoho spivrobitnyka sektoru bezpeky ta oborony v ekstremalnykh umovakh: naukove osmyslennia [Psychological and pedagogical characteristics of future employees of the security and defense sector in extreme conditions: scientific reflection]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova.* Seriia 15. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport):zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka.* Kyiv. 2024 (12(185), 59-64. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).10. [in Ukrainian].

2. Bohuslavskyi V.V., Bachynska N.V., Porokhniavyi A.V. (2024). Analiz stanu rozroblennia ta postanovka problemy pidhotovky maibutnoho spivrobitnyka sektoru bezpeky ta oborony ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Analysis of the state of development and the formulation of the issue of preparing future employees of the security and defense sector of Ukraine for professional activities in extreme conditions]. *Innovatsiina pedahohika*. № 75. S. 242-246. DOI https://doi.org/10.32782/2663- 6085/2024/75.46 [in Ukrainian].

3. Voronin A.I. (2020). Psykholohichni aspekty diialnosti fakhivtsiv sektoru bezpeky ta oborony v umovakh stresu [Psychological aspects of the activities of specialists in the security and defense sector under stress]. *Visnyk psykholohii*, 4(12), 98-107 [in Ukrainian].

4. Ivanov D.V. (2020). Ekstremalni umovy ta yikh vplyv na efektyvnist dii fakhivtsiv sektoru bezpeky ta oborony [Extreme conditions and their impact on the effectiveness of actions by specialists in the security and defense sector]. *Avtoreferat dysertatsii na zdobuttia naukovoho stupenia kandydata tekhnichnykh nauk*. Kharkiv, 2020 [in Ukrainian].

5. Rybak I.O. (2018). Psykhofiziolohichna pidhotovka viiskovykh do dii u ekstremalnykh umovakh [Psychophysiological preparation of military personnel for actions in extreme conditions]. *Avtoreferat dys… k. psykhol n*. Kyiv.

6. Sydorenko P.M. (2021). Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtsiv do roboty v ekstremalnykh umovakh [Physical training of military personnel for work in extreme conditions]. *Viiskova nauka ta praktyka*, 3(27), 112-119 [in Ukrainian].

7. Cherniak S.P., Bondarenko O.M. (2020). Metody psykholohichnoi pidhotovky fakhivtsiv do dii v ekstremalnykh umovakh [Methods of psychological preparation of specialists for actions in extreme conditions]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 2(22), 56-62 [in Ukrainian].

8. Yatsenko I.V. (2019). Vplyv ekstremalnykh umov na profesiinu diialnist fakhivtsiv sektoru bezpeky ta oborony [The impact of extreme conditions on the professional activities of specialists in the security and defense sector]. *Zhurnal bezpeky*, 5(15), 43-51 [in Ukrainian].

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).13**

***Борисова Ю.Ю.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1296-7617*
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*
*Міжнародний економіко-гуманітарний університет*
*імені Степана Дем'янчука,*
*м. Рівне*
***Горпинич О.О.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-5682-3861*
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*
*Дніпровський національний університет ім. О. Гончара,*
*м. Дніпро*
***Дідковський О.П.***
*ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-5268-5599*
*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,*
*Дніпровський національний університет ім. О. Гончара,*
*м. Дніпро*

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Онлайн класи з різних видів діяльності дуже популярні серед населення і кількість видів дистанційних програм з кожним роком збільшується. Популярними є дистанційні заняття з різних видів рухової активності і гімнастики зокрема.* ***Мета*** *розробити хід заняття з гімнастики яке спрямоване на навчання студентів проводити комплекс вправ для загального розвитку потоковим способом.* ***Методи дослідження****: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, опитування, методи математичної статистики. У статті висвітлено хід проведення онлайн заняття з гімнастики для здобувачів вищої освіти за темою «Методика проведення комплексу вправ для загального розвитку потоковим способом».* ***Висновки.*** *Розроблена схема проведення заняття дозволяє продовжувати вивчати і використовувати гімнастичну термінологію, розвиває пам'ять студентів та спонукає їх до більшої активності під час заняття, та не боятися проявляти свої творчі здібності.*

***Ключові слова****. гімнастика, студенти, потоковий спосіб, дистанційне навчання.*

***Borysova Yuliia, Horpynych Oleksii, Didkovskyi Oleksandr Peculiarities of teaching the theory and methods of gymnastics in the context of distance learning.*** *Online classes in various activities are very popular among the population and the number of types of distance programs is increasing every year. Distance classes in various types of motor activity and gymnastics in particular are popular.* ***The purpose*** *is to develop the course of gymnastics classes aimed at teaching students to conduct a set of exercises for general development in a streaming way.* ***Research methods****: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, survey, methods of mathematical statistics. Before starting the training, it is necessary to determine the readiness of students to learn, namely the basic level of knowledge of students, the teacher and the conditions in which the training will be conducted. It was determined that the basic level of knowledge of students in gymnastic terminology is 6-7 points out of 10. The teacher's readiness implies knowledge of the theory and practice of conducting classes in a streaming way. The conditions for conducting the lesson are distance learning using the Google Meet application. For the lesson, a set of pictures of the starting stands, videos of sets of exercises for general development, a Word document with a table for writing a set of exercises for general development, and an open chat in a video conference were prepared. During distance class, the teacher uses the following techniques: different variants of tasks for students to memorize different terms, their combinations (for this purpose, pictures or photos of starting positions were prepared); verbal description of motor actions (work as a teacher); evaluation of the performance of gymnastic exercises by classmates (video fragments) and self-assessment; theoretical test; verbal regulation of motor actions (showing a set of exercises for general development, video recording); training of students with health problems, taking into account nosology. The following scheme was used for control: viewing 4 new exercises, describing them according to the terminology, identifying keywords, writing keywords, and sounding out the video. All these stages are performed by students independently. Tasks for independent work in accordance with the course of the lesson.* ***Conclusions.*** *The developed scheme of the lesson allows to continue studying and using gymnastic terminology, develops students' memory and encourages them to be more active during the lesson, and not to be afraid to show their creative abilities.*

***Key words.*** *Gymnastics, students, streaming method, distance learning.*