

ФАХОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 351.74:355.233.2:791

DOI <https://doi.org/10.32782/2078-3566-2025-4-26>



Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ

кандидат юридичних наук, доцент

(Дніпровський державний університет внутрішніх справ,

м. Дніпро, Україна)

viktor.bohuslavskiy@dduvs.edu.ua

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ В СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ: ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНИХ НАВИЧОК І ПРАКТИЧНИХ ДІЙ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ (ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ, ВОЄННИЙ СТАН ТОЩО)

У статті розглядається міждисциплінарний підхід до спеціальної фізичної підготовки як ефективного засобу формування професійної стійкості й адаптивності фахівців у сфері безпеки, оборони, рятувальних служб і правоохоронних органів. Метою дослідження є визначення ролі інтеграції фізичних, психологічних і когнітивних навичок у професійній діяльності в екстремальних умовах, зокрема під час техногенних катастроф, надзвичайних ситуацій або воєнного стану.

У роботі використано методи теоретичного аналізу наукових джерел, порівняльного підходу, а також узагальнення практичного досвіду спеціальної підготовки військовослужбовців, рятувальників і поліцейських. Визначено, що сучасна модель спеціальної фізичної підготовки повинна базуватися не лише на розвитку сили, витривалості й спритності, але й на психологічній стійкості, швидкості прийняття рішень, командній взаємодії та ситуативній адаптації.

Новизна дослідження полягає в розробці концепції інтегрованої системи тренувань, яка поєднує фізичні, психофізіологічні й когнітивно-мотиваційні компоненти. Результати дослідження свідчать про те, що впровадження міждисциплінарних підходів сприяє підвищенню ефективності професійних дій у стресових і небезпечних умовах.

Запропонована модель передбачає цілісне формування готовності фахівців через взаємодію різних аспектів підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних і психологічних якостей. Такий підхід дає змогу оптимізувати процес професійного вдосконалення, підвищуючи рівень стійкості й адаптивності персоналу до екстремальних ситуацій

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, міждисциплінарність, екстремальні умови, професійна стійкість, техногенні катастрофи, військовий стан, психофізіологічна готовність, адаптація.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогодення, яке характеризується гібридними конфліктами, зростанням техногенних аварій і надзвичайних подій, зумовлює потребу в принципово новому методі спеціальної фізичної готовності працівників сфери безпеки.

Застарілі тренувальні техніки, зосереджені виключно на фізичних можливостях, уже не задовольняють вимогам швидкого темпу, непередбачуваності й емоційного навантаження професійної діяльності.

У зв'язку з цим виникла потреба в розробці комплексної системи, що інтегрує знання з фізіології, психології, педагогіки, тактики й управління надзвичайними ситуаціями. Головна гіпотеза дослідження полягає в тому, що інтеграція фізичної та психофізіологічної підготовки значно підвищує ефективність виконання професійних обов'язків в умовах стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Українські та зарубіжні дослідники приділяли увагу аналізу інтеграції міждисциплінарних знань у процесі спеціальної фізичної підготовки. Деякі автори вказують на ключову роль мотиваційних і вольових компонентів у роботі в екстремальних умовах, що є визначальним фактором для збереження професійного здоров'я [8].

Окрім фізичної підготовки, ключовим є всебічний розвиток працівників правоохоронних органів. Це означає акцент на інтелектуальних здібностях та емоційній стабільності. Такий підхід дає змогу співробітникам приймати обдумані рішення, оперативно реагувати на складні ситуації, зберігати самоконтроль і психологічну рівновагу навіть під тиском. Усебічна підготовка є запорукою ефективної роботи й психологічного благополуччя працівників сектору безпеки в сучасних умовах.

Іншими авторами висвітлено важливі складові готовності до реагування на надзвичайні обставини, де акцентується увага на злагодженій роботі команди, лідерських якостях і здатності адаптуватися до мінливих умов [1; 11].

Проте, згідно з переконанням багатьох дослідників, запорукою створення сучасної системи результативної професійної фізичної підготовки є комплексний підхід, який передбачає об'єднання знань і технік з педагогіки, фізіології, психології та прикладних стратегій.

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета роботи – обґрунтувати доцільність і розробити концептуальні засади міждисциплінарного підходу в спеціальній фізичній підготовці фахівців профілю.

Завдання полягають у визначенні сутності цього підходу, аналізі його практичних переваг і розробленні рекомендацій щодо впровадження в освітній і службово-прикладний процес.

Методи дослідження. Реалізація поставленої мети передбачала багатогранне дослідження. Зокрема, проведено вивчення наукових джерел для розуміння актуальних зарубіжних практик спеціальної фізичної підготовки; порівняльний аналіз моделей навчання військовослужбовців і рятувальників у різних країнах; збір експертних думок фахівців з тактики; а також систематизацію досвіду впровадження міжпрофесійних навчальних технік у структурах безпеки.

Для об'єктивної оцінки переваг ц недоліків поточної системи підготовки в Україні застосовано інструментарій SWOT-аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Усе більша потреба в оптимізації спеціальної фізичної підготовки для фахівців, які працюють у надзвичайних ситуаціях, набуває особливої ваги в сучасних реаліях, де постійно збільшується кількість загроз техногенного, соціального й воєнного профілю. Фізичні навантаження залишаються ключовим елементом тренувального процесу, проте їх застосування має супроводжуватися неухильним дотриманням санітарних норм і профілактики можливих пошкоджень [8].

Сьогоднішні реалії вимагають від військових, правоохоронців, рятувальників, прикордонників та інших екстрених служб не тільки фізичної витривалості, а й значної психологічної стійкості, гнучкості в прийнятті рішень і здатності швидко адаптуватися до динамічного середовища. Зважаючи на це, традиційні методики фізичної підготовки, що зосереджені лише на фізичних якостях, виявляються недостатніми.

Комплексний метод спеціальної фізичної підготовки виходить за рамки простої суми окремих дисциплін. Він створює інтегрований механізм, де фізичні тренування, психологічна підготовка, інтелектуальні завдання та відпрацювання екстремальних сценаріїв взаємодіють для формування висококваліфікованого спеціаліста. Такий підхід сприяє збалансованому розвитку як фізичних, так і ментальних здібностей, адже значна фізична сила без здатності керувати емоціями та швидко адаптуватися до змін є малокорисною в умовах ризику. Ключовим елементом цієї стратегії є розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості й психічної міцності, які досягаються через планомірні фізичні заняття, що враховують психологічні й інтелектуальні аспекти професійної діяльності.

Моделювання екстремальних ситуацій на навчальних майданчиках варто реалізовувати з точки зору створення тренувальних комплексів, максимально наближених до реальних умов (зони бойових дій, руїни, затоплені території, місця техногенних категорій) [1, с. 69].

Навчання дій у надзвичайних обставинах на полігонах має базуватися на облаштуванні тренувальних баз, що імітують автентичні умови (бойові зони, завали будівель, підтоплені ділянки, території наслідків аварій) [1, с. 69].

Комплексний підхід до спеціальної фізичної підготовки полягає не в механічному злитті окремих дисциплін, а в побудові єдиної системи, де фізпідготовка, психологічна готовність, інтелектуальні вправи та моделювання критичних сценаріїв взаємопов'язані для формування фахівця, готового до роботи в екстремальних ситуаціях. Це сприяє всебічному розвитку як тілесної сили, так і ментальної міцності, адже значний запас фізичних можливостей без уміння керувати емоціями й адаптуватися психологічно може виявитися недостатнім для ефективного досягнення мети.

Ефективний метод базується на розвитку вміння контролювати себе, справлятися зі стресом і зберігати психічну стійкість, що досягається за допомогою регулярних фізичних навантажень з урахуванням психологічного й розумового стану людини.

Суттєвою частиною комплексного методу є об'єднання розумових і практичних аспектів, де рухова діяльність супроводжується інтелектуальними завданнями. Наприклад, під час пробіжок чи вправ можна давати завдання на відтворення послідовностей, пошук шляхів, визначення відстаней або вибір дій у штучно створених умовах бою чи надзвичайних ситуаціях [8]. Це сприяє паралельному зміцненню тіла та розуму, готуючи організм до функціонування при стомленні, і робить заняття максимально схожими на реальні умови служби в поліції чи армії.

Здебільшого корисними вважаються тренування в стані втоми, адже саме тоді найбільш помітні справжні психологічні відповіді, які відкривають шлях до самопізнання, зміцнюють внутрішню стійкість і допомагають опанувати свої емоції. Важливий також психологічний аспект спеціальної фізичної підготовки.

Новітні дослідження засвідчують, що міцність психіки безпосередньо впливає на здатність фахівця діяти результативно в екстремальних ситуаціях. Отже, навчальні плани повинні охоплювати не лише покращення фізичних якостей – сили, швидкості й витривалості, але й методи психоемоційного відновлення, регулювання дихання, короткі медитативні практики та способи психологічного розрядження.

У критичних ситуаціях, таких як бойові дії або рятувальні операції, здатність зберегти спокій, уникати необдуманих дій і мінімізувати ризики для життя є надзвичайно важливою. Для цього використовується міждисциплінарний підхід, який передбачає моні-

торинг фізичного та психологічного стану за допомогою біомедичних пристроїв під час тренувань.

Сучасні технології, такі як датчики й фітнес-трекери, дають змогу в реальному часі відстежувати ключові показники: пульс, дихання, мозкову активність, температуру тощо. Це дає можливість аналізувати реакцію організму на різні навантаження та розробляти індивідуальні програми тренувань, що враховують потреби кожної людини. Цей науково обґрунтований метод, який використовується у військовій освіті в США та країнах Скандинавії, поєднує об'єктивні дані з ефективними методиками навчання, створюючи гнучку систему персонального розвитку.

Важливим аспектом міжгалузевої підготовки є педагогічний компонент. Він передбачає створення освітнього середовища, де фізична підготовка інтегрована в загальний процес професійного становлення. Тому тренери повинні володіти не лише техніками фізичної підготовки, але й знаннями з педагогіки, психології, лідерства та комунікації.

У надзвичайних ситуаціях успіх залежить від злагодженої командної роботи, де важлива підтримка, мотивація та координація. Таким чином, спеціалізована фізична підготовка сприяє розвитку не лише фізичної сили, але й навичок командної взаємодії та управління, формуючи всебічно розвиненого професіонала.

Необхідно досліджувати вплив інтегрованого навчання на формування професійної ідентичності. Для військових, рятувальників і поліцейських фізична готовність є не лише питанням здоров'я, а й важливим фактором розвитку почуття обов'язку, взаємодопомоги, відповідальності й довіри до товаришів.

Деякі автори зазначають, що спільні тренування зміцнюють почуття солідарності з професійною групою, що позитивно впливає на емоційну стабільність [11, с. 234].

Людина, яка відчуває себе частиною колективу, менше піддається страху, краще переносить фізичні труднощі й готова ризикувати заради інших. Ключовими цілями фізичної та вогневої підготовки є розвиток і безперервне покращення витривалості, сили, швидкості й реакції; формування психологічної стійкості, упевненості у власних силах тощо [10, с. 229].

Основними завданнями тактичної та спеціальної підготовки є такі: вивчення й відпрацювання тактичних засобів і способів дій в екстремальних ситуаціях; правові підстави й порядок застосування спеціальних засобів; правові підстави та порядок застосування зброї, бойової та спеціальної техніки тощо [10, с. 229]. Для ефективного впровадження міждисциплінарного підходу пропонується модульна система навчання. Вона передбачає чергування занять, спрямованих на фізичний розвиток, когнітивні здібності й емоційну стійкість. Наприклад, один модуль може фокусуватися на фізичній силі, інший – на концентрації та швидкому мисленні, а третій – на техніках психологічного відновлення.

Така структура забезпечує гармонійний розвиток, запобігаючи вигоранню. Цей підхід довів свою ефективність, особливо в умовах підвищеного стресу, як це продемонстровано в Національній гвардії України. Там поєднання тактичної підготовки з психологічною підтримкою призвело до зменшення травматизму та підвищення бойової готовності.

Важливо враховувати гендерні особливості. Зі зростанням ролі жінок у силових структурах система навчання має адаптуватися до їхніх фізіологічних потреб, рівня стресостійкості й соціальних викликів. Дослідження показують, що поєднання фізичних тренувань з психологічними модулями (наприклад, розвиток упевненості й лідерства) значно покращує успішність жінок, особливо в кризових ситуаціях.

Не менш важлива реабілітаційна та профілактична складова. Фахівці сектору безпеки часто зазнають фізичних і психологічних навантажень. Тому система навчання повинна включати фізіотерапію, корекційні вправи та програми відновлення для запобі-

гання професійним захворюванням і ПТСР. Ефективними є кінезіотерапія, йога, дихальні практики та групова підтримка, що сприяють довготривалій працездатності й мотивації.

Сучасна безпека вимагає універсальних спеціалістів, здатних не лише до фізичних викликів, але й до прийняття рішень у ризикованих умовах, лідерства, аналізу та взаємодії з населенням. Це досягається завдяки цілісному підходу, що об'єднує фізичне, інтелектуальне й моральне виховання. Таким чином, міждисциплінарна підготовка – це не просто новий напрям, а філософія, що формує сильних, гнучких, свідомих та емоційно стійких професіоналів для XXI століття.

Інтеграція фізичних навичок і практичних дій у професійній сфері має бути комплексною. Поєднання науки, техніки, психології та педагогіки формує багатовимірну компетентність. Головна перевага такого підходу – це підготовка не просто «сильного тіла», а цілісної особистості [1, с. 70].

До основних об'єктивних складових, що впливають на формування позитивної спортивної мотивації курсантів, належать професійно обумовлені вимоги до фізичної підготовки; якість організації навчально-виховної роботи на кафедрах і факультетах, включаючи рівень спортивно-масової діяльності; ефективність проведення занять; а також наявність гідних прикладів для наслідування, зокрема з боку командирів і викладачів.

Інтеграція фізичних, психологічних і когнітивних елементів дає змогу підготувати людину до роботи в екстремальних умовах, забезпечує високу стресостійкість, гнучкість мислення та здатність приймати рішення під тиском [5–7; 9].

У контексті воєнного стану для співробітників правоохоронних органів набуває особливої ваги безперервне професійне зростання [3–5]. Це охоплює вдосконалення знань і практичних навичок у галузях тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки. Не менш важливим є розвиток аналітичних здібностей, уміння прогнозувати дії суб'єктів правопорушень у кризових обставинах, оперативню ухвалювати рішення й налагоджувати ефективну комунікацію з іншими силовими відомствами. Сучасний поліцейський має виступати не лише як виконавець директив, але і як проактивний спеціаліст, що демонструє стійкість до психоемоційних стресів, здатність до автономних і відповідальних дій у непередбачуваних ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування запропонованих методик для оптимізації освітньо-професійних програм для військовослужбовців, поліцейських, рятувальників і персоналу критичної інфраструктури [9]. Отримані результати можуть слугувати базою для створення інтегрованих навчальних модулів з кризового менеджменту, психологічної підтримки персоналу, а також методик оцінки рівня готовності до виконання службових обов'язків в умовах підвищеного ризику. Крім того, імплементація подібних розробок у практику підготовки кадрів сприятиме формуванню високопрофесійного корпусу правоохоронців, здатних забезпечувати громадську безпеку та правопорядок навіть у найскладніших умовах сучасних викликів і загроз.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Підсумовуючи, можна стверджувати, що формування позитивної мотивації до спорту й професійного розвитку курсантів і поліцейських є фундаментальним для їхньої подальшої ефективної служби. Високий рівень фізичної, психологічної та когнітивної підготовки дає змогу успішно діяти в екстремальних умовах, витримувати стрес і приймати обґрунтовані рішення під тиском.

У сучасних умовах воєнного стану від поліцейського вимагається не лише дисциплінованість, а й самостійність, відповідальність і психологічна стійкість. Тому вдосконалення навчальних методик і впровадження комплексних підходів до підготовки кадрів є необхідним для забезпечення високого рівня готовності правоохоронців до виконання своїх завдань у будь-яких умовах.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
2. Кримінальний процесуальний кодекс України від 13.04.2012. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17>.
3. Оніпко С. С., Лунгу Д. І. Проблематика формування та вдосконалення фізичного виховання працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану* : матеріали Регіональн. наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Кропивницький, 16 верес. 2022 р.). Кропивницький : ДонДУВС, 2022. С. 74–78.
4. Поліційна деонтологія: лекція 4. Армійська академія (Навчальний заклад). URL: https://arm.navs.edu.ua/books/police_deontology/info/lec4.html.
5. Портал для кандидатів на навчання у заклади вищої освіти МВС України. Умови прийому. *Національна поліція України*. URL: <https://osvita.np.gov.ua/index.php?r=site%2Fcondition>.
6. Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : Наказ МВС України від 13.02.2024 № 86. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0303-24>.
7. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
8. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338–340.
9. Спеціальна фізична підготовка : програма навчальної дисципліни для підготовки фахівців за ступенем вищої освіти доктора філософії / розробники: В. В. Бондаренко, С. М. Решко, А. Ю. Мартишко. Київ : НАВС, 2019. 11 с.
10. Талимончук В. Д. Удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : збірник наук. праць. Харків : ХНУВС, 2018. С. 228–230.
11. Ткаченко С. Є. Мета, завдання та принципи діяльності інспекцій з особового складу Національної поліції України. *Прикарпатський юридичний вісник*. 2018. Вип. 1(22), Т. 3. С. 234–237.

References

1. Bondarenko, V. V. (2018) Profesiyna pidhotovka pratsivnykiv patrol'noyi politsiyi: zmist i perspektyvni napryamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions] : monohraf. Kyiv : FOP Kandyba T. P., 524 p. [in Ukr.].
2. Kryminal'nyy protsesual'nyy kodeks Ukrainy vid 13.04.2012 [Criminal Procedure Code of Ukraine of April 13 2012]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17>. [in Ukr.].
3. Onipko, S. S., Lunhu, D. I. (2022) Problematyka formuvannya ta vdoskonalennya fizychnoho vykhovannya pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrainy v umovakh voyennoho stanu [Problems of formation and improvement of physical education of employees of the National Police of Ukraine under martial law]. *Aktual'ni problemy fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi v umovakh voyennoho stanu* : materialy Rehional'n. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh (m. Kropyvnyts'kyu, 16 veres. 2022 r.). Kropyvnyts'kyu : DonDUVS, pp. 74–78. [in Ukr.].
4. Politsiyina deontolohiya: lektsiya 4. Armiys'ka akademiya (Navchal'nyy zaklad) [Police deontology: lecture 4. Military Academy (Educational institution)]. Retrieved from: https://arm.navs.edu.ua/books/police_deontology/info/lec4.html. [in Ukr.].
5. Portal dlya kandydativ na navchannya u zaklady vyshchoyi osvity MVS Ukrainy. Umovy pryomu [Portal for candidates for study in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Admission conditions]. *Natsional'na politsiya Ukrainy*. Retrieved from: <https://osvita.np.gov.ua/index.php?r=site%2Fcondition>. [in Ukr.].
6. Pro vnesennya zmin do Polozhennya z orhanizatsiyi perevirky rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti kandydativ do vstupu na sluzhbu v Natsional'nu politsiyu Ukrainy [On amendments to the Regulations on the organization of checking the level of physical fitness of candidates for entry into the National Police of Ukraine]: nakaz MVS Ukrainy vid 13.02.2024 № 86. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0303-24>. [in Ukr.].

7. Pro zatverdzhennya Polozhennya pro orhanizatsiyu sluzhbovoyi pidhotovky pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrainy [On approval of the Regulations on the organization of in-service training of employees of the National Police of Ukraine] : nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 № 50. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>. [in Ukr.].

8. Selyukov, V. S., Kushnirenko, R. O., Konstantynov, D. V. (2018) Fizychne vykhovannya yak napryam pidhotovky politseys'kykh v Ukraini [Physical education as a direction of training police officers in Ukraine]. *Porivnyal'no-analitychne parvo*, № 4, pp. 338–340. [in Ukr.].

9. Spetsial'na fizychna pidhotovka : prohrama navchal'noyi dystsyplyny dlya pidhotovky fakhivtsiv za stupenem vyshchoyi osvity doktora filosofiyi. (2019) [Special physical training: a program of an academic discipline for training specialists with the degree of higher education of Doctor of Philosophy]. Rozrobnyky: Bondarenko V. V., Reshko S. M., Martyshko A. Yu. Kyiv: NAVS, 11 p. [in Ukr.].

10. Talymonchuk, V. D. (2018) Udoskonalennya taktyko-spetsial'noyi, vohnevoyi, fizychnoyi ta psykholohichnoyi pidhotovky politseys'kykh [Improving tactical and special, fire, physical and psychological training of police officers]. *Pidhotovka politseys'kykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrainy* : zb. nauk. pr. Kharkiv : KhNUVS, pp. 228–230. [in Ukr.].

11. Tkachenko, S. Ye. (2018) Meta, zavdannya ta pryntsypy diyal'nosti inspektsiy z osobovoho skladu Natsional'noyi politsiyi Ukrainy [Purpose, tasks and principles of activity of inspections of personnel of the National Police of Ukraine]. *Prykarpats'kyi yurydychnyy visnyk*, iss. 1(22), vol. 3, pp. 234–237. [in Ukr.].

ABSTRACT

Voiktor Bohuslavskiy. Interdisciplinary approaches in special physical training: integration of physical skills and practical actions in a professional environment in extreme conditions (man-made disasters, martial law, etc.)

The article considers an interdisciplinary approach to special physical training as an effective means of forming professional resilience and adaptability of specialists in the field of security, defense, rescue services and law enforcement agencies. The purpose of the study is to determine the role of integration of physical, psychological and cognitive skills in professional activities in extreme conditions, in particular during man-made disasters, emergencies or martial law.

The work uses methods of theoretical analysis of scientific sources, a comparative approach, as well as generalization of practical experience in special training of military personnel, rescuers and police officers. It is determined that the modern model of special physical training should be based not only on the development of strength, endurance and agility, but also on psychological resilience, speed of decision-making, team interaction and situational adaptation.

The novelty of the study lies in the development of the concept of an integrated training system that combines physical, psychophysiological and cognitive-motivational components. The results of the study indicate that the implementation of interdisciplinary approaches contributes to increasing the effectiveness of professional actions in stressful and dangerous conditions.

The proposed model involves the holistic formation of specialists' readiness through the interaction of various aspects of training, which ensures the harmonious development of physical and psychological qualities. This approach allows optimizing the process of professional improvement, increasing the level of resilience and adaptability of personnel to extreme situations.

Key words: *special physical training, interdisciplinarity, extreme conditions, professional resilience, technological disasters, martial law, psychophysiological readiness, adaptation.*



Надійшла до редакції: 23.10.2025
Прийнято до друку після рецензування: 10.11.2025
Опубліковано: 12.12.2025