

**Пліско Валерій**<https://orcid.org/0000-0002-9717-3332>

Доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки, психології й методики фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
(Київ, Україна) E-mail: Pliskov47@gmail.com

**Радзієвський Ростислав**<https://orcid.org/0000-0002-0047-9336>

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
начальник спеціальної кафедри № 1,  
Інститут Управління державної охорони КНУ імені Тараса Шевченка  
(Київ, Україна) E-mail: rost0279@gmail.com

**Радзієвський Іван**

Курсант,  
Національна академія внутрішніх справ  
(Київ, Україна) E-mail: rost0279@gmail.com

## ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ЗАГАРТОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ПОДОЛАННІ СМУГИ ПЕРЕШКОД (ДО ПРОГРАМИ З ПРАКТИКИ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»)

Відповідно до вимог МОН України про створення нової спеціальності «Захист України» виникла потреба адаптувати студентів до специфічних умов діяльності, характерних бойовій обстановці, де рухові дії відрізняються від стандартних низкою незручних позицій, фізичним навантаженням та психологічним напруженням.

**Метою статті** є адаптація студентів ЗВО до специфічних умов рухової діяльності в подоланні труднощів на заняттях з фізичної підготовки відповідно до вимог базової військової підготовки та програми з дисципліни «Захист України». Дослідження проводилося з метою створення умов подолання перешкод на базі спроектованих модулів, які спроможні адаптувати студентів до їх перебування у критичних ситуаціях.

Змодельовати необхідні умови в рамках навчального закладу складно, що становить проблему під час навчання студентів за новою спеціальністю.

Залучення військових до навчального процесу на їхніх практичних базах не зовсім вирішує проблему, адже потік студентів великий (і це не онлайн), бази обмежені, а головне – з метою безпеки не рекомендовано проводити масові заходи на військових базах. Одним з креативних підходів залишається проєктування спрощених смуг перешкод на власних базах. Важливо при подоланні перешкод студентами у проєктованій смузі визначити способи дій, адекватні тим умовам, з якими стикаються військові на передовій, тому пошук альтернативних методів навчання став пріоритетним у нашому дослідженні.

**Методологічною основою** є класичні методи дослідження: метод аналізу, діалектичний метод, пояснення, узагальнення.

**Наукова новизна** полягає в тому, що вперше концептуально розглядається розвиток у студентів спеціальних якостей для їх перебування в зоні ризиків.

Одним із завдань в пошуку пріоритетності дій для адаптованості у визначених умовах було проведено опитування серед військових, які мали досвід перебування в умовах протистояння з ворогом. Серед них – штурмовики, ДШВ, оператори, зв'язківці, артилеристи.

За результатами опитування експерти надали перевагу психологічній витримці та фізичному навантаженню.

**Висновки.** Зазначено, що в дослідженні визначені методи навчання у сприйнятті загрози та набуття умінь за часом приймати рішення до дій. Проєкт подолання смуги перешкод передбачає супровід специфічних звукових та світлових ефектів. Результати подолання перешкод опираються на умовно розроблені оціночні критерії перешкод як за балами так і в форматі «плюс, мінус».

**Ключові слова:** студенти, психологічні бар'єри, психологічна стійкість, якості, модуль, подолання перешкод, способи.

**Постановка проблеми.** Введення нової спеціальності є важливим фактором підвищення рівня боєздатності студентів, які є за своєю суттю невід'ємною частиною суспільства, спрямованого на захист України.

Проходження базової військової підготовки студентами належить до початкового процесу адаптації студентів. Це передусім уміння вибрати дії спрямовані на збереження власного життя, розвинути здібності орієнтуватися у складних ситуаціях, витримувати фізичні перевантаження, психологічно не зламатися, мати стійкість до різних психофізичних впливів.

Навчання орієнтоване на офлайн-формат. Дуальний метод навчання надає можливість у процесі практичного засвоєння специфічних дій теоретично супроводжувати роз'ясненнями з мети, понять за принципом «де», «коли», «як» з ознаками загроз (ризиків) і відповідно до їх проявів приймати рішення.

Моделювання епізодів дій відповідає процесу переходу від алгоритмічних до несподіваних дій з одночасним осмислюванням у прийнятті або виході з незручних позицій. Методика навчання, перед початком напрацювання студентами способів подолання перешкод, передбачає наявність підвищеного настрою самодисципліни, належного страхування, що в цілому сприяє підвищенню мотиваційної складової.

Набуття знань, умінь, навичок в цілому загартовує студентів для діяльності в різних екстремальних ситуаціях, тому обрана тема дослідження є актуальною.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблемою модернізації способів і методів подолання перешкод в системі правоохоронних органів ще в 80-90 роках займався фахівець зі спеціальної підготовки, засновник з рукопашного бою в Україні В.І. Пліско [1].

Пріоритетними у методиці подолання перешкод були умови поєдинку (супротиву) супротивника, де результатом був не тільки час перетинання, а й досягнення в обмеженні дій партнера (в ролі супротивника).

Професор В.І. Пліско у співавторстві з академіком М.О. Носко в монографії розкривають методи орієнтування в просторі (середовищі) одночасно з динамічним фізичним навантаженням, візуальним контролем та «мозковим штурмом» [3].

Спеціаліст з охоронної діяльності та безпеки, доцент Р.М. Радзівський рекомендує на заняттях, пов'язаних з великими навантаженнями, використовувати в процесі занять трекер для заміру пульсу без зупинки самого процесу в режимі онлайн. [4]. Такий метод дає можливість контролювати рівень особистого навантаження.

Фахівець з організації особистої безпеки фізичних осіб В. Вандзяк на основі практичного досвіду пропонує власні методи визначення потенційних та реальних загроз у ситуаціях, пов'язаних з діями на випередження.

**Мета дослідження** – адаптація студентів ВНЗ до специфічних умов рухової діяльності, в подоланні труднощів на заняттях з фізичної підготовки відповідно до вимог базової військової підготовки та програми з дисципліни «Захист України».

#### **Завдання:**

1. Провести аналіз стану і можливостей підготовки студентів до специфічних умов діяльності згідно з вимогами базової військової дисципліни «Захист України».

2. Провести опитування серед військовослужбовців щодо оптимізації рухової діяльності під час занять студентів з фізичної підготовки.

3. Рекомендувати декілька варіантів оптимізації рухової діяльності з використанням модульних засобів перетинання (подолання) перешкод на заняттях з фізичної підготовки.

**Методи:** порівняльний аналіз; опитування; тестування; спостереження; математична обробка матеріалів; методи мотивації і стимулювання; методи сенсорного впливу; метод відбору; метод сприйняття загрози; метод прийняття рішення; метод відбору вправ.

**Результати дослідження.** Проведені спостереження, опитування військовослужбовців (в ролі експертів) відносно того, яким напрямкам слід більше приділяти уваги при базовій військовій підготовці студентів, показав, що проєкт наявної програми з дисципліни «Захист України» потребує корегування (доповнення). Так, найбільш пріоритетними за висновками опитування є:

1. Психологічна витримка. Якщо відчувається відсутність такої, то інші набуті якості руйнуються. За наданими пропозиціями одним зі способів психологічного тиску під час навчання є створення «хаосу» в діях, непередбачуваність, несподіваність.

В Силах спеціальних операцій використовують проходження психологічної смуги [2]. Однак в умовах ВНЗ складно спроектувати моделі дій військовослужбовців та наблизити їх до реалій сьогодення. Одним з варіантів адаптування студентів до критично наближених умов військових дій є створення штучних перепон (засобів), що здатні здійснювати максимальний вплив на сенсорні рецептори [2]. До таких засобів можуть бути віднесені малогабаритні звукові динаміки з потужністю 100 дБ; темні коридори з періодичним включенням пучка світла назустріч (реакція на рух); супровід специфічних звуків з імітації

пострілів, свист куль (снарядів), як з наростанням звуку, так несподівано біля суб'єкту тощо. Краще, коли засоби впливу приховано розміщені і періодично переміщаються.

2. Уміння стріляти в динаміці (по ходу руху). Базовим засобом може бути використання імітаційно-тренувальної зброї. Спочатку – засвоєння знань, а згодом – на практиці, в динаміці. Це дозволяє економити боєприпаси, сформувати м'язову пам'ять з визначенням дистанції зорового контролю (бажано з використанням конструкцій примітивних укриттів). Контрольні постріли з використанням бойової зброї доцільно проводити водночас із засвоєнням умінь [2].

На думку фахівців-експертів, найважливішою вирішальною функцією в оборонних діях є наявність у студентів мотивації та інтелектуальних здібностей. Уміння швидко працювати на комп'ютерних та інших технічних пристроях, засобах надає перевагу над противником. Однак такі якості потребують адаптування до діяльності в ризикових умовах на рівні з іншими якостями [8].

3. Фізична загартованість студентів. Однак адаптування їх до витривалих максимально фізичних зусиль повинно бути системним у параметрах специфічних умов (у спорядженні), послідовно, з урахуванням особистих можливостей. Засобом може бути комплекс, який відрізняється різнобічними способами виконання незручних рухів (вправ), дій при подоланні коротких дистанцій з перешкодами. Разом з параметрами рухів формуються уміння швидко по ходу рухів (дій) орієнтуватися в просторі та уміння передбачати загрози (на ближніх і дальніх відстанях) [7].

Згідно з вимогами є потреба в набутті знань щодо того, яким чином вираховувати загрозу. Першим чинником виступає уміння сприймати виниклу ситуацію (моменти) загалом. Для цього бажано надавати різні багаторазові приклади ситуацій, де необхідно зіставляти власне позиційне розташування з іншими складовими (які зміни в просторі тощо), і відповідно приймати рішення реагування (дії) на загрозу. У період перебування в екстремальній ситуації з ризиком для життя ускладнюється сприйняття предметів, явищ, дій у їхньому різноманітті. Необхідні уміння, які з величезного масиву впливів здібні фіксувати лише ті, що характеризують майбутню загрозу (чи її виникнення), з одночасним прийняттям рішення в зміні позиційного розташування або без такого. Навчання бажано проводити з аналізу багатьох реальних ситуацій, де виникає багато запитань у прямому і зворотному порядку (аналіз) [8].

Уміння відрізнити звичайне від надзвичайного, а також увага та спостережливість допомагають випередити прояви загрози навіть на 1 с. Тобто такі чинники формують уміння і можливість своєчасно реагувати на безпосередню загрозу.

Сприйняття ситуації відноситься до інформаційно-аналітичного процесу, в якому основну роль відіграє осмислення логіки того, що відбувається, а також наскільки в цьому задіяна система аналізаторів і рецепторів людини. Найважливішими є зоровий та слуховий аналізатори. При несподіваному прояві ситуаційної загрози зоровий аналізатор звужує сприйняття простору, вся увага направлена на небезпеку, що суттєво заважає об'єктивно й тактично аналізувати ситуацію. Адаптувати студентів можна за умов постійного тренування, потім вже на базі набутих умінь піддавати аналізу відносно проявів загрози, порівняно з обстановкою оточення. Доцільно тренувати зоровий аналізатор, не залучаючи при цьому інші аналізатори (зоровий ресурс при цьому збільшується) [8].

Методика адаптування передбачає в умовах сутінок або темряви розвивати слуховий аналізатор. Незвичне реагування під час несподіваних пострілів перешкоджає об'єктивному сприйняттю ситуації в цілому. При розвинутому слуховому аналізаторі (тренуваному) існує можливість визначити вид зброї, з якої було зроблений постріл, та різницю від інших звуків, які схожі на постріл. Навчання доцільно проводити моделюючи певні ситуації з урахуванням темряви, сутінок, різного ступеня загрози та надавати їм оцінку (віддаленість звуку) з використанням шумових і світлових ефектів.

Методика навчання складається з розбудови загального образу наявної ситуації на основі факторних ознак, що відображають початок прояву ситуації, середину і її кінцевий результат. Всі вони піддаються детальному аналізу.

Аналіз початкового етапу враховує ознаки, що характеризують умови обстановки. Аналіз наступних етапів розкриває внутрішній процес події, що відбувається, включаючи фактори: 1) власний психологічний стан противника; 2) образ рухових дій; 3) образ, що складається на основі динаміки розвитку самої ситуації; 4) образ щодо результату ситуації.

Визначення вірогідності вибору дій враховує часові рамки трьох основних складових: сприйняття небезпеки, прийняття рішення, оцінки можливостей, що в цілому залежить від психологічного стану.

Доцільно включати в методику навчання складання образу різних ситуацій за існуючими факторами. Багаторазове докладне вивчення різних за класифікацією екстремальних ситуацій стереотипних та незвичайних сприяє розвитку швидкості мислення, орієнтованості, оперативності у прийнятті рішень. Використовуваний на практиці метод аналізу ситуації значно підвищує ефективність навчання студентів, дає можливість побачити подію ніби збоку, але зі своєю власною думкою, аналізом.

Полягає він у такому: 1) ті, кого навчають, складають спеціальні анкети з докладним і послідовним викладом питань про екстремальну ситуацію, учасниками якої вони були, чи про яку вони знають; 2) відповідають на питання в анкетах, з описом факторів, факторних ознак; 3) викладач дає вступні відомості про екстремальні ситуації. Потрібно розвинути ситуацію за різним результатом.

В усіх варіантах зміст екстремальної ситуації повинен відображати основні параметри дій, поведінкові і динамічні характеристики. [3].

У швидкоплинній ситуації тому, хто навчається, необхідно не тільки правильно приймати рішення у виборі дій, але й оперативно мислити. Здатність до оперативного прийняття рішень в умовах, коли рухова діяльність забирає багато сил, суттєво впливає на якість завдань. Висока динаміка дій з паралельними тактичним осмисленням усієї ситуації вважається найвищим критерієм оцінювання підготовленості студентів. Наприклад, швидкість рухів щільно пов'язана із швидкістю мислення і точністю сенсорної корекції рухів, що необхідно для утримання швидкісного руху в межах оптимальної траєкторії [4].

Є потреба розвивати рухові здібності в умовах зближення до озброєного противника в суворому режимі діяльності: дистанція, укриття, час на випередження, зоровий контакт, тактичне маневрування.

Для відпрацювання методики навчання щодо наближення до озброєного супротивника доцільно використовувати безпечні зони (укриття). В умовах спортивних приміщень або майданчиків можна за короткий час підготувати місце для відпрацювання вправ: двома матрацами (татами) зробити укриття під кутом, у якому перебуває той, хто займається (в ролі нападника). По діагоналі уперед на дистанції 3-х метрів зліва й справа відтворити два кутових укриття. Від них на відстані 7-8 метрів знаходиться стрілок з імітаційним засобом (іграшковий пістолет, що при натисканні на курок імпульсивно видає світлову пляму).

Його позиційне розташування може бути різне. Перебігання з одного укриття до іншого несподіване. Нападник може пересуватися в будь-яке укриття на власний розсуд. Для ускладнення виконання перебігання нападнику можна виконувати «стрільбу» двом-трьом партнерам одночасно. Таким чином, одні вчаться швидко та безпечно виконувати перебігання, інші – стріляти у партнера, що рухається [6].

Аби адаптуватися до даних умов діяльності, необхідні спеціальні навички. З практичної точки зору, їх формування доцільне за умов багатоцільового, епізодичного (стислого за формою) моделювання ситуаційної обстановки. При цьому не руйнуються якісні характеристики раптовості, несподіваності, ступеня небезпеки тощо.

Експеримент показав, що при багаторазовому виконанні одним і тим самим «стрілком» дій через деякий час у нього напрацьовується певний стереотип рухів щодо «дії нападника». «Стрілок», заздалегідь використовуючи випереджуюче прицілювання у район чергового укриття, до якого намагається дістатися нападник, підвищив ступінь його уразливості. Тоді «нападнику» було поставлене завдання в момент пересування від одного укриття до іншого різко змінювати напрямок руху на протилежний бік.

Результати оцінювання протиборних суб'єктів показав позитив щодо вибраної тактики наближення озброєного суб'єкта, що значно підвищив рівень безпеки того, хто навчається, – і практично повністю нейтралізував тактичну й технічну підготовку стрілка до стрільби (у випадку, коли він має таку підготовку).

Важливою складовою дослідження було створення (проекування) специфічної смуги перешкод, яка б відповідала необхідним вимогам. Використання смуги подолання перешкод у кожному роду військ різні. Створення їх на базі ВНЗ потенційно не має сенсу, адже це потребує кваліфікованого кадрового потенціалу, матеріальних затрат і додаткових спеціальних майданчиків.

Фізичне навантаження в умовах подолання перешкод є одночасно засобом розвитку таких якостей: загальна та силова витривалість, швидкість, координація рухів і дій на точність, регулювання дихальної та м'язової системи, подолання психологічного бар'єру, балансування тілом, реагування на шумові та світлові ефекти.

Головне при проектуванні – додержуватися вибіркості перетину перешкод, відповідно до умов, з якими стикаються військові на передовій (в основному проект – це творчий процес).

Відповідно до проведеного опитування, аналізу думок експертів, дійшли висновку про створення спрощених модульних засобів подолання перешкод для ВНЗ.

**Модуль 1.** Перетинання бума, повзання під ним, а також проходження по ньому за часом певною мірою імітує дії, які спостерігаються під час бойових зіткнень, особливо уміння управляти тілом (балансування) під час проходження [6].

Використання бума з м'яким настилом під ним. Два учасника відповідно до завдання перестрибують (з опорою рук на бум), і одразу назад проповзають під ними, і так 5 разів (мінімум), 10 разів (максимум). Темп швидкий, бажано хронометричний. Потім застрибують на бум з різних сторін та намагаються зіштовхнути один одного вниз. Заборонено виконувати захвати, підбиви. Напрацювання даного модуля виконується поточним методом. Наприклад, група з 20 осіб. Виконують спочатку 2 учасники, відразу після них наступні пари, – таким чином за одне заняття може бути 10 підходів. Кількість підходів залежить від кількості студентів у групі, а також від їхнього самопочуття. Після декількох підходів заміряється пульс за допомогою трекера (смарт-годинника) та відновлюється дихання. Мета модуля – послідовне нарощування фізичного навантаження. Бажано один з уроків провести у змагальному процесі.

При досягненні навички дій (модуля 1) виконуються ті самі, тільки під час перетинання бума або при знаходженні на ньому партнери несподівано кидають в учасників тенісні м'ячики (відстань близько 5-7 м). Учасники ухиляються, не зупиняючись. Це змушує учасників розширити світогляд і поділити простір на виконання самої дії за завданнями і реагувати на зовнішні загрози.

Також бажано за можливості несподівано (без алгоритму імітуючого циклу) включати на всю гучність звук, подібний до вибухів снарядів, кулеметних черг, свисту куль. Динаміки краще розставляти ближче до учасників (бажано приховано). Учасники реагують адекватно кидкам або на вибухи, постріли. Викладач аналізує, дає оцінку діям. Одним з критеріїв оцінки є зчитувати реакцію учасника на вибух (збігається чи ні), а також під час кулеметної чи автоматної черги. Наприклад, учасник виконує переміщення в момент пострілів. Мета модуля – виробити автоматизм у вибірковості дій, адекватне реагування на зовнішні загрози [7].

**Модуль 2.** В залі або на тому ж майданчику розташовані 7-8 зрізаних великих автомобільних колес на відстані 50-60 см. Учасники у вихідній позиції, по команді проповзають усі розташовані колеса з періодичним включенням назустріч променів світла (декілька разів). Використання такого впливу здійснює психологічний тиск на суб'єкта, дезорієнтує його (бажано зі звуковим супроводом), аби визначити зміни в подальшій поведінці. Під час проходження останнього колеса учасник хапає манекен борцівський (чучело), пробігає дистанцію 8-10 метрів, робить спробу пролізти разом з манекеном в отвір висячого автомобільного колеса (закріпленого). Після того, як усі пролізли, пролазять зворотнім шляхом через те саме колесо (висяче) разом з манекеном, добігають до розташованих коліс на землі, проповзають до вихідної позиції. Бажано супроводжувати дії різними звуковими ефектами. Оціночними критеріями можуть бути вибір дій, наприклад, манекен перший або навпаки, а також кількість «стиковок» з колесами. При закріпленні модуля щодо психологічної стійкості, рухових дій рекомендовано хронометрувати дії.

**Модуль 3.** Методика навчання передбачає умови з об'єднанням двох модулів в одну смугу подолання перешкод. Напрацювання відбувається тоді, коли учасники (студенти) в основному закріпили уміння перетинати дані перешкоди. Останнє слово за викладачем, хто на його думку (за оцінками) може виконувати дії за модулем № 3. Мета модуля – досягти перетинання перешкод об'єднаних модулів всіма учасниками (студентами). Тому напрацювання його сповільняється до моментів стабілізації. Щоб не було звикання, завдання можна корегувати зміною напрямів, несподіваних зовнішніх впливів тощо.

**Модуль 4.** Під час виконання модуля № 3 по ходу дій (без зупинки) зчитувати букви або цифри, розташовані в різних місцях (на різних дистанціях), які в сукупності складають слово (число). Ці дії відносяться до процесу удосконалення та імітують обставини, в яких потрібно вміти виконувати основні напрями руху, не втрачаючи зоровий контроль за подіями навколо. Оцінюється реакція, наскільки динаміка дій, швидкість, звукові і світлові ефекти можуть дезорієнтувати в даному середовищі. Можна і так: по ходу руху той, хто навчається, визначає кількість, позиції та оцінює дії інших осіб, що займаються, які розставлені вздовж смуги перешкод, кількість і колір прапорців тощо. Викладач може дати завдання визначити по руху кількості цілей у перешкодах, їх місцезнаходження.

Рекомендовано після проходження курсу модуль № 4 перевести у змагальний процес серед груп, курсів на першість ВНЗ. Разом з цим рекомендувати практичне проведення навчання в умовах лісової смуги. Група перебуває в помірних хащах. По команді виконується біг на швидкості, необхідно бігти через хащі, не зупиняючись, маневрувати, ухилятися від гілок або відводити відбивом їх рукою. Дистанція: від 10 до 30 метрів (послідовно), 4-5 підходів. Після 2 підходів або 4 зробити висновки щодо аналізу дій.

**Дискусія:** Автори чітко визначили проблеми, пов'язаних із введенням нової спеціальності в освітній сфері «Захисник України». В ході дослідження із залученням практичних методів були зазначені шляхи їх вирішення. Результати дослідження можуть бути доповненням програми з базової військової підготовки, яка створює для студентів нові специфічні умови зі спеціальної фізичної підготовки, відрізняється креативною методикою навчання, системним підходом. Дослідниками був створений комплекс альтернативних шляхів розвитку якісних характеристик, загартованості студентів до різних критичних викликів у вигляді спроектованої смуги перешкод.

Перші вимоги до процесу навчання – врахування, в яких напрацюваннях дії відповідали тим діям, з якими військові стикаються на передовій, були спрощені, доступні, для опанування навичок в умовах ВНЗ.

Модульне використання способів подолання перешкод підвищує у студентів рівень фізичної активності, витривалості до фізичних навантажень, сприяє розвитку уваги, вмінню орієнтуватися у процесі напрацювання дій у швидкому темпі з обмеженим простором. В цілому відстежується початковий етап адаптування студентів до наближених до бойових умов, пов'язаних з військовими діями.

Автори статті зауважують, що задіяння смуги перешкод в цілому мало декілька спроб на практиці, що не ввійшло до статистики показників.

**Висновки.** Встановлено, що із введенням МОН нової спеціальності «Захисник України» при її реалізації навчальні заклади зіштовхнулися з низкою проблем: відсутність матеріальної бази з можливостями проводити якісні заняття; кваліфікаційного кадрового потенціалу; відсутність навчальних програм.

З'ясовані вимоги до підготовки студентів відповідно аналітичних до проведеного висновків опитування серед військових (експертів), які мали досвід бойового зіткнення з ворогом, зокрема адекватності фізичної загартованості студентів умовам перебування їх у бойовому середовищі.

Доведено, що кращим засобом підвищення рівня фізичної готовності студентів є використання (проекування) на заняттях з фізичної підготовки спрощених спеціальних смуг перешкод. За своєю суттю

навчання в подоланні смуги перешкод дозволяє розвинути якості, які відповідають вимогам базової військової підготовки.

Проведені дослідження дозволили спроектувати спеціальну смугу перешкод, яка складається з 4 практичних модулів. До теоретичних розробок належить формування умінь прогнозувати загрозу із практичним напрацюванням. Також до теоретичної частини належить набуття знань щодо використання укриття при наблизенні до озброєного супротивника. Під час навчання в подоланні окремих модулів схвалена дуальна схема напрацювання. Перший модуль спрямований на розвиток спеціальних фізичних якостей, витривалості до фізичних навантажень. Другий модуль спрямований на розширення світогляду у студентів щодо перетинання перешкод, а також швидкого прийняття рішення у виборі дій, в умовах шумових та світлових ефектів. Третій модуль спрямований на пересування у граничних умовах діяльності. Четвертий модуль орієнтований на розвиток контролю за змінами в середовищі при швидкому перетинанні смуги перешкод у граничних умовах з наданням оцінки проходження студентами смуги перешкод.

Рекомендованою є розробка загальних правил з оціночними критеріями в подоланні смуги перешкод з метою проведення у змагальних умовах.

## References

1. Пліско В.І. Формування у співробітників стійкого психомоторного стану до зовнішніх проявів небезпеки. К: РІО МВС України, 1991.  
Plisko V.I. Formuvannia u spivrobotnykiv stiykoho psykhomornoho stanu do zovnishnikh proyaviv nebezpeky. K: RIO MVS Ukrainy, 1991.
2. Наказ командувача НГУ від 21.06.2024 № 633 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо облаштування та використання психологічної смуги імітації екстремальних (бойових) умов службово-бойової діяльності підрозділів Національної гвардії України». 48 с.  
Nakaz komanduvacha NGU vid 21.06.2024 № 633 «Pro zatverdzhennia Metodychnykh rekomendatsii shchodo oblashtuvannia ta vykorystannia psykholohichnoii smuhy imitatsii ekstremalnykh (boyovykh) umov sluzhbovo-boyovoi diialnosti pidrozdiliv Natsionalnoi gvardii Ukrainy». 48 s.
3. Пліско В.І., Носко М.О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуації відповідно до ступеня загрози. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2010. 284 с.  
Plisko V.I., Nosko M.O. Vykorystannia zakhodiv fizychnoho vplyvu z taktychnym osmyslenniam sytuatsii vidpovidno do stupenia zahrozy. Chernihiv: Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni T.H. Shevchenka, 2010. 284 s.
4. Пліско В.І. Радзієвський Р.М. Радзієвський І.Р. Критерії оцінювання інтенсивності фізичних навантажень студентів і школярів на заняттях з фізичного виховання в режимі «ONLINE» *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка серія педагогічна науки. Фізичне виховання та спорт* 2021. Вип. 13. С. 21-27.  
Plisko V.I., Radziievskiy R.M., Radziievskiy I.R. Kryterii otsiniuvannia intensyvnosti fizychnykh navantazhen' studentiv i shkoliariv na zaniattakh z fizychnoho vykhovannia n rezhymy «ONLINE». Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kollehium» imeni T.H. Shevchenka. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. 2021. vyp.13. S. 21-27.
5. Столбовий В., Радзієвський Р. Напрями вдосконалення професійної підготовки фахівців з охоронної діяльності та безпеки в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. Вип. 10. С. 16-19.  
Stolbovyi V., Radziievskiy R. Napriamy vdoskonalennia profesiinnoi pidhotovky fakhivtsiv z okhoronnoi diialnosti ta bezpeky v umovakh viiny. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii, 2022, vyp. 10, S.16-19.
6. Пліско В., Бондаренко В., Радзієвський Р., Босенко А. Методика підготовки фахівців з охорони фізичних осіб до використання тактико-дійових заходів. *Наука і освіта*. 2023. Вип.3. С. 19-28.  
Plisko V., Bondarenko V., Radziievskiy R., Bosenko A. Metodyka pidhotovky fakhivtsiv z okhorony fizychnykh osib do vykorystannia taktyko-diiovykh zakhodiv. Nauka i osvita, 2023, vyp.3, S.19-28.
7. Радзієвський Р., Михайлов В. Комплекс високоінтенсивних тренувань із фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки військовослужбовців (фахівців охоронної діяльності) *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління*. 2024. Вип.1. С. 26-32.  
Radziievskiy R., Mykhailov V.. Kompleks vysokointensyvnykh trenuvan' iz fizychnoi, vihnevoi ta taktyko-spetsialnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv (fakhivtsiv okhoronnoi diialnosti) Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia, 2024, vyp.1, S.26-32.
8. Prontenko, K., Bondarenko, V.V., Plisko, V.I., Radziievskiy, R.M., Novitska, I.V., Nikitenko, O.V., & Skoruy, O.S. (2024). Dynamics of indicators of cadets' daily motor activity in different training years. *Polski merkuriusz lekarski : organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*, 52(4), 433–438. <https://doi.org/10.36740/Merkur202404108>

**Plisko Valerii**<https://orcid.org/0000-0002-9717-3332>

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Methods of Physical Education of  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: Pliskov47@gmail.com

**Radziievskiy Rostyslav**<https://orcid.org/0000-0002-0047-9336>

PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of Special Department № 1  
of the Institute of the Department of the State Protection of Ukraine of  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: rost0279@gmail.com

**Radziievskiy Ivan**

Cadet of National Academy of Internal Affairs  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: rost0279@gmail.com

#### FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL HARDENING OF STUDENTS WHEN OVERCOMING THE OBSTACLE COURSE (TO THE PROGRAM ON PRACTICE «DEFENSE OF UKRAINE»)

*In accordance with the requirements of the Ministry of Education and Science of Ukraine on the creation of a new specialty «Defense of Ukraine», there was a need to adapt students to the specific conditions of activity considering the combat situation, where the motor actions differ from the standard ones with a number of uncomfortable positions, physical exertion and psychological stress. According to the requirements of the Ministry of Education and Science of Ukraine, the students' training for the defense of Ukraine within a new specialty is mandatory.*

**The purpose** of the article is to study, in accordance with the requirements of the Ministry of Education and Science of Ukraine, the preparedness of students for the defense of Ukraine in a new specialty. The research was conducted with the aim of creating conditions for overcoming obstacles on the basis of projected modules that are able to adapt students to their stay in critical situations.

*It is difficult to model the necessary conditions within an educational institution, which is a problem during the training of students in a new specialty.*

*The involvement of the military in the educational process on their practical bases does not completely solve the problem, because the number of students is large (and it is not online), the bases are limited, and most importantly – for security reasons, it is not recommended to hold mass events at military bases. One of the creative approaches remains the design of simplified obstacle courses on our own bases. When overcoming obstacles, it is important for students in the projected group to determine the methods of action that are adequate to the conditions faced by the military on the front line, so the search for alternative teaching methods has become a priority in our study.*

**The methodological basis** is classical research methods: the method of analysis, the dialectical method, the method of explanation, the method of generalization.

**The scientific novelty** lies in the fact that for the first time, the development of special qualities in students for their stay in the risk zone is conceptually considered.

*One of the tasks in the search for priority actions for adaptability in certain conditions was to conduct a survey among the military who had an experience of being in conditions of confrontation with the enemy. There are stormtroopers, airborne assault forces, operators, communicators, artillerymen among them. According to the results of the survey, the experts preferred psychological endurance and physical activity.*

**Conclusions.** *It is noted that the study identified methods of training in threat perception and acquiring skills in time to make decisions before taking actions. The study identifies methods of teaching in the perception of threats and the acquisition of skills in time to make decisions before action. The obstacle overcoming course project involves the support of specific sound and light effects. The results of overcoming obstacles are based on conditionally developed evaluation criteria for obstacles both in terms of scores and formats (more or less).*

**Keywords:** *students, psychological barriers (obstacles), psychological endurance, qualities, model, overcoming the obstacles, means (ways).*

Стаття надійшла до редакції 20.11.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Бондаренко В.В.**