

9. Про вищу освіту : Закон України від 1 липня 2014 року № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.

10. Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти : Наказ МОН України від 15.05.2024 р. № 686. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24#Text>.

11. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

12. Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Затверджено НАЗЯВО від 17 листопада 2020 року. Київ : ТОВ «Український освітнянський видавничий центр «Оріон». 2020. 66 с.

REFERENCES

1. Bahrushyn, V. (2014). Pokaznyky ta kryterii otsynuyannya vyshchikh navchalnykh zakladiv [Indicators and criteria for evaluating higher education institutions]. Osvitnya polityka. Portal hromadskykh ekspertiv. URL: <http://education-ua.org/ua/articles/189-pokazniki-ta-kriteriji-otsynuyannya-vishchikh-nav%20chalnykh-zakladiv>. [in Ukrainian]

2. Bulah, I. Ye., Volosovets, O. P., & Mruha, M. R. (2011). Problemy otsynuyannya znan studentiv u konteksti vymoh Bolonskoyi deklaratsiyi [Problems of assessing students' knowledge in the context of the Bologna Declaration requirements]. Medychna osvita, (2), 20–22. [in Ukrainian]

3. Butenko, A., Denyskina, H., Yermenko, O., Knysh, O., Simshah, I., & Trebenko, O. (2024). Roz'yasnennya shchodo zastosuvannya Kryteriiv otsynuyannya yakosti osvitnoyi prohramy: Metodychnyi posibnyk [Clarifications on the application of criteria for evaluating the quality of an educational program: Methodological guide] [Electronic edition]. Kyiv: Natsionalne ahentstvo iz zabezpechennya yakosti vyshchoyi osvity. [in Ukrainian]

4. Vasylenko, S. Shcho take YeKTS ta yak pratsyuye systema navchalnykh kredyiv v Ukraini ta sviti [What is ECTS and how does the credit system work in Ukraine and the world]. Happy Monday. Retrieved from <https://happy monday.ua/shho-take-ects>. [in Ukrainian]

5. Yevropeyska kredytna transferno-nakopychuvalna systema. Dovidnyk korystuvacha [European Credit Transfer and Accumulation System. User's guide]. Retrieved from <https://kpi.ua/files/ECTS.pdf>. [in Ukrainian]

6. Kozlova, H. M. (2014). Metodyka vykladannya u vyshchii shkoli: Navchalnyi posibnyk [Teaching methodology in higher education: Textbook]. Odesa: ONEY, rotaprynt. [in Ukrainian]

7. Marchuk, S. S. (2008). Naukovo-teoretychni aspekty kontrolyu i otsynuyannya navchalnoyi uspishnosti uchniv [Scientific-theoretical aspects of monitoring and evaluating students' academic performance]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu, (1), 170–176. [in Ukrainian]

8. Onipko, O. V. (2009). Otsynuyannya za shkaloyu ECTS: Chy zdatne vono zadovolnyty zapytu ukrayinskoyi vyshchoyi osvity? [Assessment according to the ECTS scale: Can it meet the demands of Ukrainian higher education?]. Naukovo-praktychnyi zhurnal “Nauka i osvita”, (7). URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/7_2009/4_5.pdf.pdf. [in Ukrainian]

9. Pro vyshchu osvitu: Zakon Ukrayiny vid 1 lypnya 2014 roku № 1556-VII [On higher education: Law of Ukraine dated July 1, 2014, № 1556-VII]. (2014). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>. [in Ukrainian]

10. Pro zatverdzhennya Polozhennya pro akredytatsiyu osvitnikh prohram, za yakymy zdiysnuyetsya pidhotovka здобувачів вищої освіти: Nakaz MON Ukrayiny vid 15.05.2024 r. № 686 [On approval of the Regulation on accreditation of educational programs for training higher education seekers: Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated May 15, 2024, № 686]. (2024). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24#Text>. [in Ukrainian]

11. Pro osvitu: Zakon Ukrayiny vid 5 veresnya 2017 roku № 2145-VIII [On education: Law of Ukraine dated September 5, 2017, № 2145-VIII]. (2017). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>. [in Ukrainian]

12. Rekomendatsiyi shchodo zastosuvannya kryteriiv otsynuyannya yakosti osvitnoyi prohramy [Recommendations on the application of criteria for evaluating the quality of an educational program]. (2020). Kyiv: TOV “Ukrayinskyi osvitnianskyi vydavnychiy tsentr ‘Orion’”. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ЧЕРНЕНКО Олександр – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.
Наукові інтереси: використання результатів оцінювання для покращення якості освітнього процесу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

CHERNENKO Oleksandr – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, doctoral student of the Central Ukrainian Volodymyr Vinnichenko State University.
Scientific interest: using assessment results to improve the quality of the educational process.

Стаття надійшла до редакції 19.02.2025 р.
Стаття прийнята до друку 01.03.2025 р.

УДК 355.233.2

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-269-273

ШОСТАК Ігор –

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0373-0768>
e-mail: shostakigor21021986@gmail.com

КАБІЦЬКА Оксана –

старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3
Донецького державного університету внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9906-1120>
e-mail: ovoloshina943@gmail.com

БАРАНОВСЬКИЙ Олександр –

викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3

Донецького державного університету внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0736-2928>

e-mail: kukuryzka288@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасні поліцейські у своїй роботі часто стикаються з ситуаціями, які потребують надання першої медичної допомоги, зокрема серцево-легеневої реанімації (СЛР). Своєчасність та якість проведення СЛР безпосередньо впливає на шанси потерпілого вижити до приїзду лікарів. Однак проведення СЛР – це не тільки технічний процес, що вимагає знань і навичок, а й значне фізичне навантаження, яке може викликати втому поліцейського і знизити ефективність натискань на грудну клітку.

У цій статті розглядаються деталі фізичної підготовки поліцейських, необхідної для забезпечення якості серцево-легеневої реанімації. Автори розглядають ключові фізичні характеристики, які впливають на ефективність реанімації, включаючи витривалість, м'язову силу, координацію та кардіореспіраторну підготовку. Представлено результати наукових досліджень, які демонструють прямий зв'язок між рівнем фізичної підготовки правоохоронців та якістю проведення компресії.

Аналіз показує, що поліцейські, які регулярно виконують вправи на силу та витривалість, є більш ефективними при проведенні СЛР. Зокрема, у осіб з високим рівнем фізичної підготовленості стабільність та якість компресії грудної клітки залишається на належному рівні навіть після 2 хвилин безперервної компресії, що є критичним показником виживання потерпілого.

Автори статті наголошують на необхідності включення спеціалізованих фізичних вправ до програм підготовки поліцейських. Вони пропонують ефективні методи фізичної підготовки, серед яких функціональний тренінг, високоінтенсивне інтервальне тренування, моделювання реальних ситуацій з використанням манекенів та тренування у повному спорядженні.

Результати дослідження підтверджують, що покращення фізичної підготовки поліцейських сприяє підвищенню рівня надання домедичної допомоги та покращує загальну професійну стійкість поліцейських у стресових ситуаціях.

Ключові слова: професійна підготовка, поліцейські, серцево-легенева реанімація, фізична готовність, силова витривалість, домедична допомога.

SHOSTAK Igor –

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

head of the Department of Special Physical and

Pre-Medical Training, Faculty No. 3

Donetsk State University of Internal Affairs

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0373-0768>

e-mail: shostakigor21021986@gmail.com

KABITSKA Oksana –

senior lecturer at the Department of Special Physical and

Pre-Medical Training, Faculty No. 3

Donetsk State University of Internal Affairs

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9906-1120>

e-mail: ovoloshina943@gmail.com

BARANOVSKY Oleksandr –

lecturer at the Department of Special Physical and

Pre-Medical Training, Faculty No. 3

Donetsk State University of Internal Affairs

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0736-2928>

e-mail: kukuryzka288@gmail.com

FORMATION OF PHYSICAL READINESS OF POLICE OFFICERS TO PERFORM CARDIOPULMONARY RESUSCITATION IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

Modern police officers often face situations in their work that require first aid, in particular cardiopulmonary resuscitation (CPR). The timeliness and quality of CPR directly affects the victim's chances of survival until doctors arrive. However, CPR is not only a technical process requiring knowledge and skills, but also a significant physical activity that can cause fatigue and reduce the effectiveness of chest compressions.

This article discusses the details of the physical fitness of police officers required to ensure the quality of CPR. The authors examine key physical characteristics that influence CPR performance, including endurance, muscle strength, coordination and cardiorespiratory fitness. The results of scientific studies demonstrating a direct link between the level of physical fitness of a rescuer and the quality of compression are presented.

The analysis shows that law enforcement officers who regularly perform strength and endurance exercises are more effective in performing CPR. In particular, in people with a high level of physical fitness, the stability and quality of chest compression remains at the proper level even after 2 minutes of continuous compression, which is a critical indicator of victim survival.

The authors of the article emphasise the need to include specialised physical exercises in police training programmes. They propose effective methods of physical training, including functional training, high-intensity interval training, modelling real-life situations using dummies, and training in full gear.

The results of the study confirm that improving the physical fitness of police officers contributes to the improvement of the level of first aid and improves the overall professional resilience of police officers in stressful situations.

Key words: professional training, police officers, cardiopulmonary resuscitation, physical readiness, strength endurance, first aid.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Система професійної підготовки поліцейських має ґрунтуватися на цілісному педагогічному підході, який забезпечує формування не лише правових чи технічних компетентностей, а й здатності діяти ефективно в умовах екстремальних ситуацій. Однією з таких ключових навичок є надання першої домедичної допомоги, зокрема проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР). Згідно з сучасними протоколами домедичної допомоги, перші хвилини після зупинки серця критично важливі для збереження життя постраждалого. У багатьох випадках саме поліцейські першими прибувають на місце події, що вимагає від них не лише знань і технічних навичок, а й достатнього рівня фізичної підготовки.

Проведення СЛР супроводжується значними фізичними навантаженнями: вже після перших хвилин інтенсивних натискань на грудну клітку правоохоронці з недостатньою витривалістю демонструють різке зниження якості компресій, що безпосередньо впливає на результат реанімації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження підтверджують значний вплив фізичної підготовленості на якість проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР). Команда науковців на чолі з Ф. Очоа встановили, що високий рівень фізичної форми позитивно впливає на ефективність компресій, а втома швидше настає у менш тренованих поліцейських. Подібні висновки зробили Д. Хайтауер, С. Томас, К. Стоун, дослідивши правоохоронців, які після тренувань демонстрували кращі показники під час СЛР [2, 4].

Науковці Л. Барнард, Д. Аткинс, Р. Берг [1] довели, що структурована фізична підготовка покращує якість реанімаційних дій в екстрених ситуаціях. Іспанські дослідники Х. Хойос, М. Перес М., Х. Чічарро [4] наголошують на важливості розвитку силової витривалості й аеробних здібностей, які є ключовими для підтримки ефективності СЛР протягом тривалого часу. Усі ці роботи підкреслюють доцільність включення фізичної підготовки до програм навчання домедичної допомоги для поліцейських.

Мета статті. Обґрунтування необхідності розвитку фізичної готовності поліцейських до проведення серцево-легеневої реанімації у процесі професійної підготовки, а також визначення ефективних методів інтеграції спеціалізованих фізичних вправ у навчальні програми закладів освіти МВС.

Виклад основного матеріалу дослідження. Попри наявність компонентів фізичного виховання у програмах професійної освіти поліцейських, ці елементи не завжди враховують специфіку дій у реальних умовах надання допомоги – зокрема, роботу у спорядженні, в обмеженому просторі чи в нестабільному середовищі. На міжнародному рівні (зокрема у США, Канаді, Великобританії, Іспанії) вже активно впроваджуються спеціалізовані тренувальні методики, що готують правоохоронців до фізичних викликів, пов'язаних із домедичною допомогою [1, 4]. Актуальність цього питання в українському контексті зумовлює необхідність

перегляду підходів до фізичної підготовки в системі професійної освіти поліцейських.

Надання першої домедичної допомоги, зокрема серцево-легеневої реанімації (СЛР), є надзвичайно енергоємним і фізично важким завданням. У професії поліцейських, які першими прибувають на місце події, саме від їхньої фізичної підготовленості залежить ефективність реанімаційних заходів, а отже, і шанси потерпілого на виживання. Тому актуальним є вивчення фізичних аспектів серцево-легеневої реанімації в рамках професійної підготовки поліцейських.

СЛР вимагає від поліцейського виконання натискань на грудну клітку зі швидкістю 100-120 натискань на хвилину та глибиною 5-6 см (за рекомендацією Європейської ради реанімації). Щоб досягти такої глибини, необхідно докласти зусилля приблизно 50-60 кг, що швидко виснажує навіть фізично підготовлених людей. Зниження якості компресій спостерігається вже через 1-2 хвилини безперервної СЛР, особливо у правоохоронців з низькою силовою витривалістю.

Провідні зарубіжні науковці зазначають, що фізична підготовка має прямий вплив на ефективність компресій – чим краща загальна фізична підготовка поліцейського, тим довше він здатен підтримувати якість реанімаційних заходів. Автори підкреслюють важливість розвитку м'язової витривалості верхнього плечового поясу і спини, а також стабільності тіла [4].

Ключовим компонентом фізичної підготовленості правоохоронців є їхня силова витривалість. Стиснення грудної клітки – це насамперед силове навантаження. Без достатньої силової витривалості поліцейський швидко втомлюється, що призводить до того, що компресії стають менш глибокими, менш частими або нерегулярними. Треновані люди можуть ефективно виконувати СЛР протягом 5-6 хвилин без значного сповільнення компресій. Ця здатність базувалася на вправах на витривалість: жим штанги, віджимання, статична планка та вправи з власною вагою [3].

Серцево-судинна витривалість дозволяє виконувати тривалі фізичні навантаження без значного зниження працездатності. За даними дослідження Л. Барнард, учасники з високим рівнем аеробної підготовки могли виконувати ефективну серцево-легеневу реанімацію вдвічі довше, ніж менш треновані учасники. Дослідження також показало, що тренування на витривалість (біг, інтервальні тренування, кардіо) повинні бути невід'ємною частиною тренувального процесу [1].

Ефективне положення тіла під час СЛР відіграє ключову роль у забезпеченні правильного вектору тиску. Планка, вправи на рівновагу (з використанням нестійких платформ), тренування глибоких стабілізаторів хребта та м'язів черевного преса значно підвищують здатність виконувати точні компресії. Згідно з аналізом А. Лучія, фізична підготовка, що включає елементи стабілізаційного тренінгу, допомагає зменшити втому і втрату технічної точності при компресіях [3].

Поліцейські часто виконують СЛР у бронежилетах та спорядженні вагою 8-15 кг. Це

створює додаткове навантаження на серцево-судинну систему та м'язи. Дослідження групи науковців підтвердило, що поліцейські, які тренуються в повному спорядженні, краще справляються з симуляціями в реальних умовах: на 25% менше втоми і на 2 хвилини довша тривалість ефективної СЛР [2].

У дослідженні Л. Барнарда поліцейські пройшли 8-тижневу програму, яка включала силові та фізичні тренування, а також симуляції серцево-легеневої реанімації. Після завершення програми науковець відмічає, що сила стиснення збільшилася на 15-20%, тривалість ефективної СЛР без втрати якості зросла з 2 до 3,5 хвилин, а аеробна витривалість покращилася на 18% (оцінка за тестом Купера) [1].

На основі наведеного вище аналізу можна стверджувати, що фізична підготовка є не додатковим, а фундаментальним компонентом професійної придатності до СЛР. Ми рекомендуємо до навчальних програм закладів вищої освіти системи МВС включати цільові комплекси вправ на силу та витривалість, поєднувати аеробні тренування з симуляційними, а також проводити з повним екіпіруванням та в умовах, наближених до реальних.

Таким чином, підвищення фізичної підготовленості поліцейських не тільки сприятиме ефективному виконанню серцево-легеневої реанімації, а й загалом зміцнить функціональну здатність діяти в надзвичайних ситуаціях, коли від професійних і фізичних характеристик поліцейського залежить життя людей.

На основі аналізу наукових досліджень та практичного досвіду можна визначити кілька ключових напрямів удосконалення професійної підготовки поліцейських для забезпечення їхньої фізичної готовності до проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР). Основний акцент слід зробити на комплексному підході, який включає спеціалізовані тренувальні програми, використання сучасних технологій, симуляційні тренування та інтеграцію домедичної допомоги в загальну систему фізичної підготовки правоохоронців.

1. Впровадження спеціалізованих фізичних тренувань для розвитку витривалості та сили.

Зважаючи на те, що ефективне проведення СЛР потребує високого рівня силових та аеробних підготовки, необхідно розробити та включити в навчальні програми спеціалізовані тренування, що імітують реальні умови роботи поліцейських. На нашу думку необхідно запровадити:

- вправи для розвитку м'язової витривалості та сили верхніх кінцівок (жим штанги та гантелей лежачи, віджимання на брусах, планка з навантаженням, вправи на м'язи передпліччя);
- комплекси для зміцнення м'язів корпусу (статико-динамічні вправи, балансувальні вправи на нестійких поверхнях);
- кардіо-навантаження (біг на середні та довгі дистанції, інтервальні тренування, стрибки зі скакалкою) для підвищення загальної витривалості.

Ці вправи повинні виконуватися у форматі інтенсивних тренувань, що дозволить не лише

покращити фізичний стан, а й адаптувати організм до умов високого навантаження, характерного для реанімаційних заходів.

2. Використання симуляційних тренувань у повному екіпіруванні.

Поліцейські часто змушені діяти в умовах, коли на них бронежилети, пояси з амуніцією, що значно обмежує їхню мобільність і підвищує рівень фізичного навантаження. Тому варто запровадити регулярні тренування, що включатимуть:

- проведення СЛР на спеціальних манекенах у повному екіпіруванні, що дозволить змоделювати реальні службові умови;
- тренування в нестандартних положеннях (наприклад, виконання компресій у транспорті, у вузькому просторі, на похилій або нестійкій поверхні);
- перехід від силових вправ до виконання реанімаційних заходів, що імітуватиме стресові умови реальних ситуацій.

Це сприятиме не лише покращенню навичок проведення СЛР, а й допоможе адаптувати фізичні можливості поліцейських до екстремальних умов.

3. Використання сучасних технологій для моніторингу фізичної готовності

Одним із напрямів удосконалення професійної підготовки є використання технологічних рішень для контролю рівня фізичної підготовки. Ми вважаємо, що доцільним є впровадження:

- фітнес-трекерів та пульсометрів для моніторингу рівня витривалості та аналізу серцевого ритму під час тренувань;
- смарт-манекенів із системами оцінки якості компресій (глибина натискань, частота, стабільність), що дозволить отримувати зворотний зв'язок у реальному часі;
- відеоаналізу рухової активності для оцінки правильної техніки виконання реанімаційних заходів і коригування помилок у тренувальному процесі.

Ці методи сприятимуть персоналізованому підходу до тренувань, що підвищить ефективність підготовки поліцейських.

4. Інтеграція фізичної підготовки з навчальними курсами з домедичної допомоги.

Наразі фізична підготовка та навчання домедичній допомозі часто проходять окремо, що знижує ефективність реального застосування набутих навичок. Тому варто інтегрувати фізичну підготовку та тренування з надання домедичної допомоги, зокрема:

- виконання СЛР після інтенсивного фізичного навантаження (біг, силові вправи, вправи на координацію) для адаптації організму до екстремальних умов;
- організація комплексних навчальних занять, де поліцейські відпрацьовують як фізичні вправи, так і навички реанімації в одному тренувальному модулі;
- створення симуляційних сценаріїв, що включають фізичні випробування перед наданням допомоги (наприклад, подолання перешкод, біг на дистанцію перед початком СЛР).

Цей підхід забезпечить більш ефективне засвоєння матеріалу та дозволить поліцейським

реально оцінити свої фізичні можливості під час виконання реанімаційних заходів.

5. Розробка спеціальних тестів для оцінки фізичної готовності до проведення СЛР.

Для контролю рівня фізичної підготовки поліцейських необхідно розробити стандартизовані тести, які дозволять оцінити їхню здатність виконувати СЛР на високому рівні. До таких тестів можуть входити тест на силову витривалість (виконання натискань на манекені протягом 2 хвилин із заміром стабільності компресій), кардіо-тест – біг на 1,5–2 км (з подальшим виконанням СЛР для перевірки впливу фізичного навантаження на ефективність компресій) та тест на стабільність компресій (оцінка рівномірності натискань за допомогою манекенів із сенсорним зворотним зв'язком).

Результати таких тестів допоможуть виявити слабкі місця в підготовці та коригувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб кожного правоохоронця.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Проведене дослідження підтверджує, що фізична підготовка є критично важливою складовою професійної готовності поліцейських до виконання якісної серцево-легеневої реанімації. Особливо вагомим є розвиток силової витривалості, стабільності корпусу та аеробної спроможності, адже саме ці компоненти визначають здатність правоохоронця ефективно діяти в умовах підвищеного фізичного та психологічного навантаження, зокрема в бронежилеті та з обмеженням часом на реакцію. Водночас чинні програми підготовки не повною мірою враховують специфіку таких навичок, тому їх модернізація з акцентом на домедичну допомогу є нагальною потребою.

У перспективі доцільно зосередити наукову увагу на розробці спеціалізованих тренувальних програм, які б враховували не лише фізичні, а й психофізіологічні аспекти роботи в умовах стресу. Актуальним напрямом є також використання сучасних тренажерів і технологій симуляції, які дозволяють точно вимірювати якість компресій та ефективність навчання. Такі міждисциплінарні дослідження сприятимуть створенню комплексного підходу до формування функціональної готовності поліцейських до рятування життя у критичних ситуаціях.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Barnard L., Atkins D. L., Berg R. A. Improved CPR quality following structured physical training in emergency responders. *Prehospital Emergency Care*. 2022. Vol. 26. No. 1. P. 103–110.
2. Hightower D., Thomas S. H., Stone C. K. Impact of physical training on performance of CPR among law enforcement officers. *Journal of Emergency Medicine*. 2020. Vol. 59. No. 4. P. 552–558.
3. Lucía A., Hoyos J., Pérez M., Chicharro J. L. Physiological determinants of professional rescuer performance in CPR. *International Journal of Sports Medicine*. 2019. Vol. 40. No. 5. P. 298–304.

4. Ochoa F. J., Ramírez-Guerrero J., Muñoz R. Effect of Rescuer Physical Fitness on the Quality of Cardiopulmonary Resuscitation. *Resuscitation Plus*. 2021. Vol. 6. Article 100120. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resplu.2021.100120>.

REFERENCES

1. Barnard, L., Atkins, D. L., & Berg, R. A. (2022). Improved CPR quality following structured physical training in emergency responders. *Prehospital Emergency Care*, 26 (1), 103–110. [in English]
2. Hightower, D., Thomas, S. H., & Stone, C. K. (2020). Impact of physical training on performance of CPR among law enforcement officers. *Journal of Emergency Medicine*, 59(4), 552–558. [in English]
3. Lucía, A., Hoyos, J., Pérez, M., & Chicharro, J. L. (2019). Physiological determinants of professional rescuer performance in CPR. *International Journal of Sports Medicine*, 40(5), 298–304. [in English]
4. Ochoa, F. J., Ramírez-Guerrero, J., & Muñoz, R. (2021). Effect of Rescuer Physical Fitness on the Quality of Cardiopulmonary Resuscitation. *Resuscitation Plus*, 6, 100120. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resplu.2021.100120> [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ШОСТАК Ігор – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ.

Наукові інтереси: правові та організаційні аспекти підготовки поліцейських, зокрема фізичної, домедичної та тактичної підготовки.

КАБИЦЬКА Оксана – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ.

Наукові інтереси: педагогічні та правові аспекти підготовки поліцейських, зокрема фізичної, домедичної та тактичної підготовки.

БАРАНОВСЬКИЙ Олександр – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ.

Наукові інтереси: педагогічні та правові аспекти підготовки поліцейських, зокрема фізичної, домедичної та тактичної підготовки.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

SHOSTAK Igor – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, head of the Department of Special Physical and Pre-Medical Training, Faculty No. 3 Donetsk State University of Internal Affairs.

Scientific interests: pedagogical and legal aspects of police training, including physical, pre-medical and tactical training.

KABITSKA Oksana – senior lecturer at the Department of Special Physical and Pre-Medical Training, Faculty No. 3 Donetsk State University of Internal Affairs.

Scientific interests: pedagogical and legal aspects of police training, including physical, pre-medical and tactical training.

BARANOVSKY Oleksandr – lecturer at the Department of Special Physical and Pre-Medical Training, Faculty No. 3 Donetsk State University of Internal Affairs.

Scientific interests: pedagogical and legal aspects of police training, including physical, pre-medical and tactical training.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.

Стаття прийнята до друку 18.03.2025 р.