



Гнидюк О., Федотов І. Система фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників: актуальні проблеми та шляхи вдосконалення. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2026. Том 14, № 6. С. 48-55. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i6-006>.

Hnydyuk O., Fedotov I. Systema fizychnoi pidhotovky molodykh ofitseriv-prykordonnykiv: aktualni problemy ta shliakhy vdoskonalennia [The system of physical training of young border guard officers: current problems and ways of improvement]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2026. Vol. 14, No 6. S. 48-55. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i6-006>.

УДК 355.232:796.011.3

DOI: 10.31110/2616-650X-vol14i6-006

Олександр ГНИДЮК

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3154-1697>

ognuduk@ukr.net

Іван ФЕДОТОВ

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, Україна
<https://orcid.org/0009-0000-2106-604X>

bibahgol@gmail.com

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Анотація. У статті розкрито сутність системи фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників в Україні в умовах воєнного стану та триваючої збройної агресії проти України. Виокремлено три рівні аналізу: нормативно-правовий, організаційно-педагогічний і прикладний, що дало змогу простежити структурні зв'язки між вимогами службово-бойової діяльності та змістом професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливу увагу приділено внутрішнім суперечностям чинної системи, серед яких формалізм оцінювання, обмеженість матеріальної бази в умовах рейдових і фронтних ділянок, недостатня індивідуалізація навантажень та слабка інтеграція з тактико-спеціальною підготовкою. Розглянуто положення наказу МВС України від 13 липня 2022 року № 427 разом зі змінами, внесеними наказом від 20 серпня 2024 року № 573, які запровадили оновлений віковий розподіл та розширили перелік контрольних вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості. Зіставлення вітчизняного нормативного регулювання з підходами Європейської агенції прикордонної і берегової охорони (Frontex) та Спільним базовим навчальним планом дозволило визначити вектори узгодження українських стандартів із стандартами Європейського Союзу. Запропоновано шляхи вдосконалення системи, які охоплюють упровадження проєктно-орієнтованого підходу, функціонального тренінгу та кросфіту, цифровий моніторинг функціонального стану, інтеграцію психологічної стійкості з фізичним розвитком та узгодження військово-прикладного компонента з характером сучасних бойових дій. Аргументовано, що поступовий перехід до неперервної моделі фізичної підготовки на бакалаврському і магістерському рівнях освіти є передумовою формування професійної готовності офіцера-прикордонника до виконання завдань охорони державного кордону в гібридній і високоінтенсивній обстановці.

Ключові слова: фізична підготовка; офіцер-прикордонник; Державна прикордонна служба України; службово-бойова діяльність; воєнний стан; професійно-прикладна підготовка; військова освіта.

Oleksandr HNYDYUK

Bohdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3154-1697>

ognuduk@ukr.net

Ivan FEDOTOV

Bohdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0000-2106-604X>

bibahgol@gmail.com

THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG BORDER GUARD OFFICERS: CURRENT PROBLEMS AND WAYS OF IMPROVEMENT

Abstract. The article examines the system of physical training of young border guard officers in Ukraine under martial law and ongoing armed aggression. The author distinguishes three analytical levels – normative, organizational-pedagogical, and applied – which together reveal the structural links between the requirements of operational and combat duties and the content of vocationally applied physical training. Specific attention is given to internal contradictions of the current system, including formalism in assessment, limited material resources in raiding and on the front line, insufficient individualization of physical loads, and weak integration with tactical and special training. The provisions of the order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine of 13 July 2022 No. 427, together with the amendments introduced by the order of 20 August 2024 No. 573, are analyzed. They have updated the age-group classification and broadened the list of control exercises for assessing fitness levels. Comparison of the Ukrainian regulatory framework with the approaches of the European Border and Coast Guard Agency (Frontex) and the Common Core Curriculum has identified vectors for harmonizing Ukrainian standards with those of the European Union. The author proposes ways to improve the system, including introducing a project-oriented approach, functional training and CrossFit, digital monitoring of functional state, integrating psychological resilience with physical development, and aligning the military-applied component with the character of modern combat operations. It is argued that a gradual transition to a continuous model of

physical training at the bachelor's and master's levels of education provides the basis for shaping the professional readiness of a border guard officer to perform border-protection tasks in a hybrid, high-intensity environment.

Key words: physical training; border guard officer; State Border Guard Service of Ukraine; operational and combat activity; martial law; vocational applied training; military education.

Постановка проблеми. Захист державного кордону України від збройної агресії російської федерації перетворив Державну прикордонну службу України на повноцінного учасника бойових дій. Завдання, покладені статтями 1 та 2 Закону України «Про Державну прикордонну службу України», передбачають не лише оперативно-службову діяльність у класичному розумінні, а й безпосередню участь у відсічі збройного нападу та стримуванні противника на ділянках відповідальності [10]. У таких умовах фізична готовність молодого офіцера, який щойно прибув із Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького до прикордонного загону, є вирішальним чинником виживання його підрозділу та виконання поставленого завдання. Водночас практика останніх років оголила низку розривів між нормативно закріпленою моделлю фізичної підготовки і реальними потребами прикордонної служби – як на кордонах із країнами Європейського Союзу, так і на лінії бойового зіткнення.

Складність ситуації посилюється тим, що з 2025 року набули чинності оновлені вимоги наказу Міністерства внутрішніх справ України від 20 серпня 2024 року № 573, які змінили вікове групування військовослужбовців і деталізували процедуру оцінювання [9]. Паралельно з цим Європейська агенція прикордонної і берегової охорони у 2025 році представила оновлений каталог навчальних активностей, у якому фізична готовність розглядається як обов'язковий критерій придатності до служби в Постійному корпусі [14]. Узгодження українських підходів із цими орієнтирами стає окремим прикладним завданням наукового пошуку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концептуальні засади неперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників найбільш системно опрацьовано в дисертаційному дослідженні О. П. Гнидюка, який обґрунтував модель фізичного вдосконалення на бакалаврському і магістерському рівнях військової освіти та довів зв'язок між якістю підготовки та боєздатністю прикордонного підрозділу [3]. Прикладні аспекти ролі фізичної підготовки у формуванні готовності військовослужбовця до бойових дій розглянуто у спільній статті О. Гнидюка та А. Кондрашової, де акцент зроблено на стресостійкості та психологічній стійкості як невід'ємних супутників фізичних якостей [2]. Особливості педагогічної взаємодії викладача-тренера з курсантами в умовах війни описали О. Гнидюк і О. Токошенко, наголосивши на тимблдингу та адаптації навчальних програм [4].

У 2023 році Є. Хотін і О. Токошенко запропонували практичні шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, серед яких – посилення прикладної складової занять [11]. Дослідження В. Яковліва зі співавторами розкрило особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану та зафіксувало необхідність гнучкого планування навантажень [13]. Колектив під керівництвом В. Кондратенка у 2025 році обґрунтував індивідуалізацію тренувального процесу та інтеграцію фізичної, психологічної і когнітивної складових [6]. Проєктно-орієнтований підхід у фізичній підготовці курсантів представлений у статті Л. Кравченко, Р. Устіловського та О. Серого, де педагогічна модель розгортається через п'ять етапів – від постановки завдання до рефлексивної самооцінки [7]. Підвищення фізичної готовності офіцерів Збройних Сил України до сучасних викликів обґрунтували Д. Кисленко і В. Бондаренко [5], а Ю. Черезов проаналізував суміжний досвід вдосконалення фізичної підготовки офіцерів Державної кримінально-виконавчої служби України, виокремивши інноваційні методи навчання [12]. Психолого-педагогічні аспекти організації занять для військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах висвітлили О. Багас і О. Алексєєва [1].

Попри значний доробок, поза увагою залишаються питання прикладної інтеграції оновлених нормативних вимог 2024 року з реальною практикою служби молодого офіцера в бойових умовах, а також узгодження українських підходів з вимогами Європейської агенції прикордонної і берегової охорони – особливо в контексті майбутньої взаємодії в межах інтегрованого управління кордонами Європейського Союзу [14; 15].

Метою статті є виокремлення системних проблем фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників у сучасних умовах та обґрунтування шляхів удосконалення цієї системи з урахуванням нормативних змін 2024–2025 років, бойового досвіду й вимог європейських стандартів.

Методи дослідження. Дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичних і нормативно-правових методів. Зокрема, застосовано:

- аналіз і синтез положень чинного законодавства України та підзаконних актів, що регламентують фізичну підготовку у прикордонному відомстві;
- порівняльно-правовий метод для зіставлення вітчизняного регулювання з підходами Frontex і Спільним базовим навчальним планом;

- структурно-функціональний аналіз компонентів системи фізичної підготовки офіцера-прикордонника;
- узагальнення наукових публікацій 2023–2025 років для виявлення проблемних вузлів і перспективних напрямів удосконалення;
- методи інтерпретації та класифікації для впорядкування виявлених чинників впливу на ефективність фізичного вдосконалення.

Поєднання зазначених методів дозволило отримати цілісну картину системи фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників та сформулювати обґрунтовані рекомендації.

Методичну основу діаграми на рис. 2 становить авторська нормалізована експертно-аналітична оцінка пріоритетності напрямів удосконалення фізичної підготовки. Її побудовано за результатами якісного аналізу нормативних актів і наукових публікацій, у яких розглянуто неперервну фізичну підготовку офіцерів-прикордонників, індивідуалізацію тренувального процесу, проектно-орієнтований підхід, функціональний тренінг, психолого-педагогічні умови занять та організацію підготовки під час воєнного стану [3; 6; 7; 11; 13]. Опитування респондентів у межах цієї статті не проводилося. Відсоткові значення отримано через шкалювання семи напрямів за трьома аналітичними критеріями: прямий зв'язок із службово-бойовою готовністю, повторюваність проблеми в опрацьованих джерелах, практична придатність напрямку для прикордонних підрозділів. Сума балів за всіма напрямками була нормалізована до 100%, що дало змогу подати порівняльну пріоритетність напрямів у графічній формі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Чинна в Україні модель фізичної підготовки прикордонників нормативно зафіксована Інструкцією з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України, затвердженою наказом МВС України від 13 липня 2022 року № 427 [8]. Документ закріпив п'ять форм цієї діяльності: навчальні заняття, ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу, фізичне тренування в умовах оперативно-службової діяльності та індивідуальне фізичне тренування. Принциповим є положення про те, що фізична підготовка військовослужбовців Держприкордонслужби проводиться безперервно протягом календарного року, а перевірка рівня підготовленості здійснюється за трьома-п'ятьма вправами, які характеризують різні фізичні, спеціальні якості та військово-прикладні навички [8]. Внесені 20 серпня 2024 року зміни (наказ МВС № 573) розширили цей підхід: оновлено віковий розподіл (введено сім вікових груп – від першої до сьомої, остання охоплює військовослужбовців від 50 років і старших), узгоджено правила оцінювання з постановою Кабінету Міністрів України про щорічне оцінювання фізичної підготовленості та закріплено можливість використання вправи з кросфіту як інтегрального тесту [9]. Ці зміни створюють організаційну рамку, але не знімають внутрішніх суперечностей у системі.

Аналіз практики останніх років дозволяє згрупувати проблеми фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників у кілька змістових блоків:

- розбіжність між нормативно визначеними формами занять і реальними можливостями їх проведення на ділянках кордону, де частина офіцерського складу задіяна у бойових діях або несенні служби в підвищеному режимі;
- формалізм у системі оцінювання, коли підсумкова оцінка фіксує проходження визначеної кількості тестів, але не відображає інтегральну готовність до тривалих бойових навантажень;
- слабка прив'язаність змісту занять до конкретних бойових сценаріїв, у яких діє прикордонник: евакуація пораненого, переміщення під вогнем, тривалі рейди в насиченій безпілотниками зоні;
- низький рівень індивідуалізації тренувального процесу, що особливо помітно в роботі з молодими офіцерами після випуску, коли вікові й функціональні відмінності замінюються типовою програмою;
- недостатня інтеграція фізичної підготовки з психологічною та когнітивною підготовкою, на чому неодноразово наголошували дослідники [6; 13].

Як показано в табл. 1, ключові структурні розриви системи фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників мають різну природу – від нормативної до прикладної.

Як впливає з таблиці, кожний рівень розриву має самостійну природу й потребує окремих рішень. Найвідчутніший вплив на повсякденну службу мають організаційний і методичний рівні: саме на них зосереджені спостереження дослідників щодо обмеженості часу, матеріальної бази та слабкої інтеграції фізичної підготовки з іншими видами бойового вишколу [11; 13]. Натомість нормативний і європейський рівні мають довшу інерцію впливу, але саме вони визначають стратегічну рамку розвитку системи на роки наперед.

Окремої уваги заслуговує проблема організації занять у бойовій обстановці. У дослідженні В. Яковліва й співавторів зафіксовано, що під час воєнного стану фізична підготовка змінює свій формат: класичні навчальні заняття за розкладом заміщуються елементарними формами підтримки фізичних якостей, а специфіка місця проведення стає визначальним чинником побудови тренування [13]. Це

створює розрив із нормативними вимогами наказу № 427, у якому форми занять описано переважно для умов пункту постійної дислокації [8]. Молодий офіцер, що прибуває до підрозділу на ділянці бойового зіткнення, фактично змушений самостійно перепроєктувати власну тренувальну систему.

Таблиця 1.

Структурні розриви системи фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників

Рівень розриву	Зміст проблеми	Прикладні наслідки
Нормативний	Орієнтація переважно на щорічне оцінювання за фіксованим переліком вправ	Готовність вимірюється точково й не охоплює тривалі навантаження сучасного бою
Організаційний	Дефіцит часу та матеріальної бази у пунктах постійної дислокації та на лінії боєзіткнення	Заняття зводяться до ранкової зарядки та епізодичних тренувань
Методичний	Слабка інтеграція з тактико-спеціальною, вогневою і психологічною підготовкою	Розрив між фізичним станом і здатністю реалізовувати його в бою
Прикладний	Відсутність регулярного цифрового моніторингу функціонального стану офіцерів	Накопичення прихованої втоми, ризик травм і зниження працездатності
Європейський	Часткова неузгодженість критеріїв з вимогами фізичної придатності, які застосовує Frontex	Ускладнення майбутньої взаємодії в спільних операціях на зовнішніх кордонах ЄС

Принципово важливим є питання змісту професійно-прикладної фізичної підготовки. Спираючись на положення Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України та узгоджені з нею галузеві акти, можна виокремити три базові компоненти готовності прикордонника: загальну фізичну підготовленість, спеціальну (військово-прикладну) підготовленість і психофізіологічну стійкість [13]. У структурі занять вони мають взаємно посилювати один одного, але на практиці нерідко працюють паралельно. Повертаючись до проблеми оцінювання, варто зауважити, що оновлений наказ МВС № 573 додає вправу з кросфіту як інтегральний тест саме для подолання цього розриву [9].

Зарубіжний досвід демонструє системний підхід до цієї проблеми. Європейська агенція прикордонної і берегової охорони включає тест фізичної придатності та оцінку плавальної підготовленості до обов'язкових процедур відбору офіцерів Постійного корпусу, а Каталог тренувальних активностей 2025 року передбачає окрему програму фізичної підготовленості з безперервним моніторингом [14; 15]. Спільний базовий навчальний план гармонізує вимоги до прикордонників країн ЄС і робить наголос на якості підготовки, а не на формальній кількості годин [15]. Для України це орієнтир: перейти від кількісного контролю до якісної системи, яка враховує специфіку місії і зони відповідальності офіцера.

На рис. 1 узагальнено логіку взаємодії компонентів удосконаленої системи фізичної підготовки молодого офіцера-прикордонника, де нормативна, організаційно-педагогічна і прикладна складові утворюють єдиний цикл, центром якого є боєздатність підрозділу.



Рис. 1. Цикл удосконаленої системи фізичної підготовки молодого офіцера-прикордонника

Джерело: складено автором за результатами узагальнення нормативних і наукових джерел [3; 7; 8; 9; 13].

Як показано на рис. 1, удосконалена система не зводиться до окремих заходів, а працює як замкнений цикл. Кожен наступний компонент спирається на результати попереднього, а зворотний зв'язок забезпечує адаптацію навантажень до фактичного стану підрозділу. Така логіка узгоджується з підходами проєктно-орієнтованого навчання, описаними Л. Кравченко, Р. Устіловським та О. Серим, де етапи «постановка завдання – аналітика – планування – реалізація – рефлексія» утворюють замкнений педагогічний цикл [7].

Зміст удосконалення системи фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників доцільно розгортати за кількома взаємопов'язаними напрямками. Перший – змістовий, що передбачає включення до програм підготовки високоінтенсивних інтервальних тренувань і кросфіту як засобів формування інтегральної функціональної готовності. Другий – методичний, який охоплює перехід до проєктно-орієнтованого навчання, де курсант і молодий офіцер сприймаються як активні суб'єкти процесу [7]. Третій – психолого-педагогічний, що ґрунтується на синергії фізичної, психологічної і когнітивної складових і узгоджується з висновками В. Кондратенка та співавторів [6]. Четвертий – технологічний, який передбачає цифровий моніторинг функціонального стану та персоналізовані тренувальні програми. П'ятий – нормативно-узгоджувальний, спрямований на наближення вітчизняних стандартів до європейських у частині фізичної придатності та оцінювання [9; 14].

Серед прикладних рішень для прикордонних загонів і органів управління особливо актуальними виглядають такі заходи:

- розроблення модульних тренувальних програм для бойових ділянок, що дозволяють підтримувати фізичну форму в обмежених умовах пункту бойового чергування;
- упровадження елементів функціонального тренінгу і кросфіту до щотижневого розкладу служби молодого офіцера;
- використання спеціалізованих мобільних додатків і сенсорних пристроїв для контролю частоти серцевих скорочень, варіабельності ритму та обсягу навантажень;
- організація регулярних інструкторських зборів за участю науково-педагогічних працівників Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького;
- включення до програм підготовки сценаріїв, які моделюють евакуацію пораненого, перенесення спорядження вагою 25–35 кілограмів на дистанцію кількох кілометрів та дії в умовах обмеженої видимості.

Важливою складовою вдосконалення є підготовка офіцерів-жінок. У статті О. Багас та О. Алексеевої переконливо обґрунтовано, що інтеграція фізичних вправ із психолого-педагогічними методиками підвищує ефективність занять, а функціональний тренінг і кросфіт показали добру результативність саме у роботі з військовослужбовицями вищих військових навчальних закладів [1]. Цей висновок повністю кореспондує з оновленим переліком контрольних вправ і віковим розподілом, закріпленим наказом МВС № 573 [9].

На рис. 2 наведено авторську нормалізовану оцінку пріоритетності напрямів удосконалення фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників. Показники відображають не емпіричну частотність відповідей респондентів, а узагальнену аналітичну вагу кожного напрямку, визначену за матеріалами відкритих нормативних і наукових джерел [3; 6; 7; 11; 13].

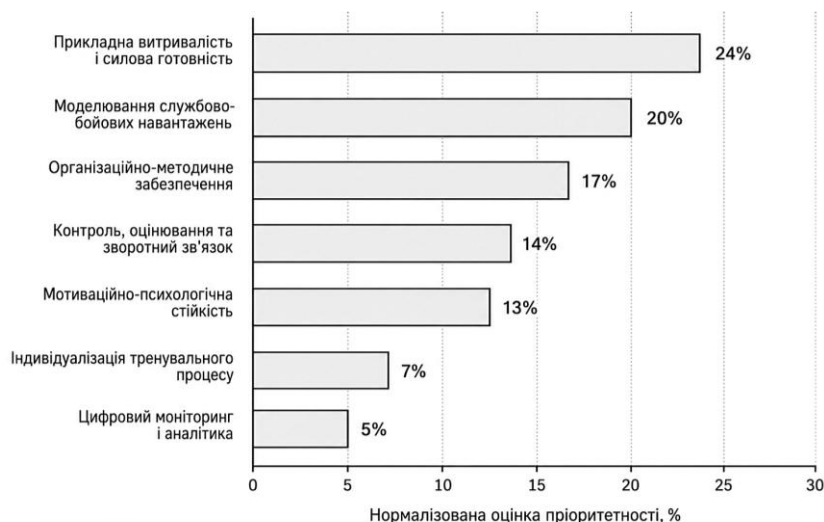


Рис. 2. Авторська нормалізована оцінка пріоритетності напрямів удосконалення фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників

Джерело: складено автором за результатами якісного аналізу джерел [3; 6; 7; 11; 13]; відсоткові значення отримано шляхом нормалізації експертно-аналітичних балів до 100%

Як показано на рис. 2, найвищу нормалізовану оцінку отримали прикладна витривалість і силова готовність, а також моделювання службово-бойових навантажень. Такий розподіл пояснюється тим, що саме зазначені напрями мають найближчий зв'язок із здатністю молодого офіцера виконувати завдання в умовах тривалого фізичного напруження, переміщення зі спорядженням, обмеженого відновлення та високої інтенсивності службових дій. Організаційно-методичне забезпечення й контроль із зворотним зв'язком посідають середні позиції, оскільки вони визначають сталість процесу підготовки, але реалізуються через зміст тренувань і управлінські рішення командирів. Цифровий моніторинг має нижчу кількісну оцінку через допоміжний характер, хоча його впровадження підвищує точність контролю навантажень і зменшує ризик прихованої перевтоми.

Узагальнення проведеного аналізу дозволяє зафіксувати концептуальний висновок: удосконалена система фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників має ґрунтуватися на принципі неперервності, обстоюваному в дослідженні О. П. Гнидюка [3] та на підпорядкованості всіх її компонентів реальним вимогам службово-бойової діяльності [11; 13]. Без такої підпорядкованості будь-які формальні нормативні зміни ризикують залишитися декларацією. Натомість послідовна інтеграція оновлених підходів у щоденну практику прикордонних загонів та академічних програм створить підстави для якісного зростання боєздатності особового складу й узгодження вітчизняної моделі з європейськими орієнтирами.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дало підстави сформулювати кілька ключових узагальнень. Система фізичної підготовки молодих офіцерів-прикордонників нормативно закріплена наказом МВС України від 13 липня 2022 року № 427 та оновлена змінами 2024 року, проте її практична реалізація стикається з низкою структурних розривів між регулятивною рамкою і реальними потребами службово-бойової діяльності. Основні проблеми зосереджені на організаційному й методичному рівнях, де помітно бракує гнучкості в плануванні занять, інтеграції з тактико-спеціальною та психологічною підготовкою, а також регулярного моніторингу функціонального стану офіцерського складу.

Шляхи вдосконалення системи доцільно реалізовувати у п'яти напрямках: змістовому, методичному, психолого-педагогічному, технологічному та нормативно-узгоджувальному. Пріоритетними слід вважати впровадження проектно-орієнтованого підходу, функціонального тренінгу та кросфіту, цифрового моніторингу функціонального стану, а також узгодження вітчизняних критеріїв із вимогами Європейської агенції прикордонної і берегової охорони. Послідовна реалізація цих заходів закладає підвалини неперервної моделі фізичної підготовки на всіх рівнях військової освіти і служби.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з емпіричною оцінкою ефективності кросфіту як інтегрального тесту в бойових умовах, із розробленням модульних програм для прикордонних загонів на лінії бойового зіткнення та з порівняльним аналізом українських і європейських стандартів фізичної придатності в контексті реалізації положень Спільного базового навчального плану.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів

Джерела фінансування. Дослідження не отримувало зовнішнього фінансування.

Доступність даних. Це дослідження не передбачало використання окремих наборів даних. Усі використані матеріали є відкритими нормативно-правовими актами та публікаціями, доступними у відкритому доступі.

Окремі набори емпіричних даних у межах дослідження не формувалися. Нормалізовані відсоткові значення, подані на рис. 2, є результатом авторського експертно-аналітичного шкалювання відкритих нормативно-правових актів і наукових публікацій, зазначених у списку використаних джерел.

Використання засобів штучного інтелекту (ШІ). Під час підготовки цієї роботи автори не використовували інструменти штучного інтелекту для аналізу даних, інтерпретації результатів або формування наукових висновків.

Список використаних джерел

1. Багас О., Алексєєва О. Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах. Спортивна наука та здоров'я людини. 2025. № 2(14). С. 14–26. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.22>
2. Гнидюк О., Кондрашова А. Фізична підготовка як основна складова діяльності військовослужбовця. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2025. Т. 41, № 2. С. 81–94. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v41i2.1695>
3. Гнидюк О. П. Розвиток неперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників на бакалаврському та магістерському рівнях вищої освіти : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2024. 442 с. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/4759>

4. Гнидюк О., Токовенко О. Особливості педагогічної діяльності викладача як тренера у прикордонному виші під час війни. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2024. Т. 37, № 2. С. 36–50. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2.1585>
5. Кисленко Д., Бондаренко В. Підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України до сучасних викликів у секторі безпеки й оборони. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2024. Вип. 1(32). С. 35–43. [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-35-43](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-35-43)
6. Кондратенко В., Чорна О., Гончарук О. та ін. Фізична підготовка до виконання військово-прикладних завдань: проблеми та перспективи розвитку. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 3. С. 271–277. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.33>
7. Кравченко Л., Устіловський Р., Серий О. Проектно-орієнтований підхід у фізичній підготовці майбутніх офіцерів: досвід інтеграції теорії і практики. Витоки педагогічної майстерності. 2025. Вип. 36. С. 121–126. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.36.339443>
8. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.07.2022 № 427. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22>
9. Про внесення змін до Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : наказ Міністерства внутрішніх справ України від 20.08.2024 № 573. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1331-24>
10. Про Державну прикордонну службу України : Закон України від 03.04.2003 № 661-IV. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/661-15>
11. Хотинь Є., Токовенко О. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2023. Т. 34, № 3. С. 274–287. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1459>
12. Черезов Ю. Актуальні питання вдосконалення фізичної підготовки офіцерів ДКВС України. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2025. № 2(15). С. 195–205. <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2025.02.195>
13. Яковлів В. Л., Ніколаєв С. В., Кириченко В. М., Ребрина А. А., Чудик А. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану. Фізичне виховання та спорт. 2024. № 1. С. 139–145. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-19>
14. Frontex. Training Catalogue 2025. European Border and Coast Guard Agency. Warsaw, 2025. URL: <https://prd.frontex.europa.eu/document/frontex-training-catalogue-2025/>
15. Frontex. Training at the European Border and Coast Guard Academy. European Border and Coast Guard Agency. URL: <https://www.frontex.europa.eu/training/training-at-the-european-border-and-coast-guard-academy/>

References

1. Bahas O., Aleksieieva O. Formy ta psykhologo-pedahohichni aspekty orhanizatsii fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv-zhinok u vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladakh. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2025. № 2(14). S. 14–26. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.22> (in Ukrainian).
2. Hnydiuk O., Kondrashova A. Fizychna pidhotovka yak osnovna skladova diialnosti viiskovosluzhbovtisia. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: pedahohichni nauky. 2025. T. 41, № 2. S. 81–94. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v41i2.1695> (in Ukrainian).
3. Hnydiuk O. P. Rozvytok neperervnoi fizychnoi pidhotovky ofitseriv-prykordonnykiv na bakalavrskomu ta mahisterskomu rivniakh vyshchoi osvity : dys. ... dokt. ped. nauk : 13.00.04. Khmelnytskyi : Vydavnytstvo NADPSU, 2024. 442 s. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/4759> (in Ukrainian).
4. Hnydiuk O., Tokovenko O. Osoblyvosti pedahohichnoi diialnosti vykladacha yak trenera u prykordonnomu vyshi pid chas viiny. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: pedahohichni nauky. 2024. T. 37, № 2. S. 36–50. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2.1585> (in Ukrainian).
5. Kyslenko D., Bondarenko V. Pidvyshchennia rinvnia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy do suchasnykh vyklykiv u sektori bezpeky y obrony. Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektivy. 2024. Vyp. 1(32). S. 35–43. [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-35-43](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-35-43) (in Ukrainian).
6. Kondratenko V., Chorna O., Honcharuk O. ta in. Fizychna pidhotovka do vykonannia viiskovo-prykladnykh zavdan: problemy ta perspektivy rozvytku. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 3. S. 271–277. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.33> (in Ukrainian).
7. Kravchenko L., Ustilovskiy R., Sieryi O. Proiektno-orientovanyi pidkhid u fizychnii pidhotovtsi maibutnikh ofitseriv: dosvid intehtratsii teorii i praktyky. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. 2025. Vyp. 36. S. 121–126. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2025.36.339443> (in Ukrainian).
8. Pro zatverdzhennia Instrukttsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Derzhavnii prykordonnii sluzhbi Ukrainy : nakaz Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy vid 13.07.2022 № 427. Ofitsiyni vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22> (in Ukrainian).
9. Pro vnesennia zmin do Instrukttsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Derzhavnii prykordonnii sluzhbi Ukrainy : nakaz Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy vid 20.08.2024 № 573. Ofitsiyni vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1331-24> (in Ukrainian).
10. Pro Derzhavnu prykordonnu sluzhbu Ukrainy : Zakon Ukrainy vid 03.04.2003 № 661-IV. Ofitsiyni vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/661-15> (in Ukrainian).
11. Khotin Ye., Tokovenko O. Shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: pedahohichni nauky. 2023. T. 34, № 3. S. 274–287. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1459> (in Ukrainian).

12. Cherezov Yu. Aktualni pytannia vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky ofitseriv DKVS Ukrainy. Naukovyi visnyk Sivershchyny. Serii: Osvita. Sotsialni ta povedinkovi nauky. 2025. № 2(15). S. 195–205. <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2025.02.195> (in Ukrainian).
13. Yakovliv V. L., Nikolaiev S. V., Kyrychenko V. M., Rebryna A. A., Chudyk A. V. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv pid chas voiennoho stanu. Fizychno vykhovannia ta sport. 2024. № 1. S. 139–145. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-19> (in Ukrainian).
14. Frontex. Training Catalogue 2025. European Border and Coast Guard Agency. Warsaw, 2025. URL: <https://prd.frontex.europa.eu/document/frontex-training-catalogue-2025/>
15. Frontex. Training at the European Border and Coast Guard Academy. European Border and Coast Guard Agency. URL: <https://www.frontex.europa.eu/training/training-at-the-european-border-and-coast-guard-academy/>

/ Матеріал надійшов до редакції: 13.05.2026 р. / Прийнято до друку: 16.06.2026 р. / Опубліковано: 30.06.2026 р. /



This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).