



”

Гнидюк О., Євсєєв В. Фізична витривалість прикордонника як ключова умова професійної діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2026. Том 14, № 1. С. 38-43. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i1-005>.

Gnydiuk O., Yevseyev V. Fizychna vytryvalist prykordonnyka yak kliuchova umova profesiinoi diialnosti [Physical endurance of border guards as a key condition of professional activity]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2026. Vol. 14, No 1. S. 38-43. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i1-005>.

УДК 355.54:159.947.33

DOI: 10.31110/2616-650X-vol14i1-005

Олександр ГНИДЮК

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

Владислав ЄВСЄЄВ

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-3839-1317>
evseyev.paypal@gmail.com

ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ПРИКОРДОННИКА ЯК КЛЮЧОВА УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті проаналізовано зміст і значення фізичної витривалості прикордонників у контексті сучасних вимог оперативно-службової діяльності. Метою дослідження є визначення ключових характеристик фізичної витривалості військовослужбовців Державної прикордонної служби України та узагальнення сучасних підходів до її розвитку з урахуванням умов воєнного стану. Встановлено, що витривалість інтегрує фізіологічні, психоемоційні та професійно-прикладні компоненти, визначаючи здатність прикордонника діяти ефективно у тривалих і стресових умовах служби. Наукова новизна полягає в уточненні структури витривалості як комплексної професійної якості та в систематизації тренувальних засобів, релевантних до сучасних оперативних завдань. У межах дослідження узагальнено результати українських і зарубіжних наукових праць, нормативних документів та даних попередніх емпіричних досліджень щодо фізичної підготовленості військовослужбовців. Виокремлено три базові складові витривалості: загальну, силову та спеціальну, кожна з яких має безпосереднє прикладне значення у підготовці майбутніх офіцерів і курсантів. Показано, що ефективними засобами розвитку витривалості є аеробні циклічні вправи, силові комплекси з великою кількістю повторень, інтервальні навантаження високої інтенсивності, вправи у бойовому спорядженні, а також тренування, що поєднують фізичні та психоемоційні навантаження. Доведено, що системна робота над витривалістю підвищує стійкість до стресу, сприяє збереженню працездатності в екстремальних умовах і забезпечує готовність до виконання бойових завдань.

Ключові слова: витривалість; фізична підготовка; прикордонник; бойова готовність; тренування; стресостійкість.

Oleksandr GNYDIUK

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

Vladislav YEVSEYEV

Bogdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0007-3839-1317>
evseyev.paypal@gmail.com

PHYSICAL ENDURANCE OF BORDER GUARDS AS A KEY CONDITION OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. The article examines the content and significance of physical endurance of border guards in the context of modern operational and service requirements. The purpose of the study is to determine the key characteristics of servicemen's physical endurance in the State Border Guard Service of Ukraine and to summarize current approaches to its development under martial law. It is established that endurance integrates physiological, psycho-emotional, and professional-applied components, thereby determining border guards' ability to operate effectively under prolonged, stressful conditions. The scientific novelty lies in clarifying the structure of endurance as a complex professional quality and in systematizing training methods relevant to contemporary operational tasks. The study generalizes findings from Ukrainian and foreign scientific works, regulatory documents, and previously published empirical data on the physical preparedness of military personnel. Three core components of endurance are identified: general, strength, and special endurance, each having practical importance for the training of officers and cadets. The analysis shows that effective means of developing endurance include aerobic cycling, high-repetition strength complexes, high-intensity interval training, exercises performed in combat gear, and training formats that combine physical and psychological loads. It is demonstrated that systematic endurance development enhances stress resilience, supports performance in extreme conditions, and ensures readiness to carry out combat and operational tasks.

Keywords: endurance; physical training; border guard; combat readiness; training; stress resistance.

Постановка проблеми. Попри те, що фізична підготовка є обов'язковим елементом професійної підготовки прикордонників, чинні програми навчальних закладів та підрозділів

Державної прикордонної служби ще не повною мірою відповідають реальним оперативно-службовим викликам. Аналіз існуючої практики показує, що зміст занять здебільшого формує базовий рівень фізичної готовності, тоді як сучасні умови воєнного стану потребують значно ширшої інтеграції аеробної, силової та спеціальної витривалості, здатності діяти у тривалому стресі, переносити нервово-психічні навантаження та швидко адаптуватися до змінної обстановки.

Виникає протиріччя між підвищеними вимогами до фізичної витривалості прикордонників в умовах сучасних бойових дій та обмеженими можливостями традиційних тренувальних програм, які часто орієнтовані на стандартизовані нормативи й не враховують специфіку оперативно-службових завдань, динаміку бойового навантаження, роботу у спорядженні, виконання завдань у складних природних умовах чи в умовах дефіциту часу. Таке протиріччя знижує ефективність підготовки, ускладнює формування стійкості до тривалих фізичних і психоемоційних навантажень та обмежує готовність військовослужбовців до дій у реальних бойових умовах. У цьому контексті виникає потреба у науковому аналізі змісту фізичної витривалості, уточненні її структури та визначенні найбільш ефективних засобів і методів підготовки, що дозволяють підвищити рівень боєздатності прикордонників і відповідність тренувального процесу сучасним вимогам служби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні наукові дослідження у сфері фізичної підготовки прикордонників підкреслюють ключове значення розвитку фізичної витривалості для успішного виконання службових обов'язків. Зокрема, Анісімов Д. та Антипова А. [2] наголошують, що регулярна фізична активність курсантів є необхідною умовою їхньої професійної готовності до виконання завдань у правоохоронних органах. Бондарович О. та Богданов М. [4] підкреслюють важливість підготовки військовослужбовців силових структур України в умовах воєнного стану, коли витривалість стає критичною для забезпечення боєготовності.

Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики здійснили науковці Національної академії Державної прикордонної служби України. Так, О. Гнидюк [6] розглядає неперервну фізичну підготовку як сутнісно-понятійний аспект професійної діяльності офіцерів-прикордонників. У співавторстві з А. Куценком [6] він аналізує основні проблеми у фізичній підготовці військовослужбовців та пропонує шляхи їх вирішення. Дослідження О. Гнидюка та Ю. Ліпатової [7] акцентують увагу на професійно-прикладних компонентах фізичної підготовки курсантів академії, що забезпечують формування спеціальних якостей і навичок, необхідних для служби на кордоні.

Р. Ковальчук та П. Жуча [10] досліджують специфіку фізичної підготовки жінок-військовослужбовців у прикордонних підрозділах, особливо в умовах воєнного стану. Автори відзначають необхідність індивідуалізації тренувальних програм та посиленої уваги до розвитку витривалості як базової якості.

Деякі дослідження розширюють контекст проблеми, зокрема О. Кустинський [11] аналізує вогневу підготовку як складову професійної компетентності офіцерів-прикордонників, що тісно пов'язана з рівнем їхньої фізичної готовності. О. Гнидюк, Р. Ковальчук та Х. Мороз [8] вказують на прямий зв'язок між фізичною підготовкою та успішністю виконання бойових завдань, підкреслюючи важливість витривалості у стресових і бойових ситуаціях.

Ю. Таймасов [13] у своїй роботі висвітлює фізичну підготовку як складову самозбереження фахівців служби цивільного захисту, наголошуючи на значенні витривалості у надзвичайних ситуаціях. А. Чудик та О. Мозолєв [14] аналізують індивідуальну фізичну підготовку курсантів під час воєнного стану, відзначаючи доцільність пошуку нових методик, що дозволяють підтримувати високий рівень витривалості у складних умовах.

С. Шепель [15] підкреслює, що фізична підготовка є фундаментальною складовою професійної підготовки сучасного військового, адже саме витривалість, сила та емоційно-вольова стійкість визначають здатність успішно виконувати службові й бойові завдання.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення змістових характеристик фізичної витривалості прикордонників, з'ясування її ролі у професійній діяльності військовослужбовців та узагальнення сучасних підходів і засобів її розвитку в умовах оперативно-службової підготовки.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано комплекс теоретичних методів. Використано аналіз, порівняння та узагальнення наукових публікацій українських і зарубіжних авторів з питань фізичної підготовки та професійної діяльності прикордонників; контент-аналіз нормативних документів, що регламентують вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців; структурно-логічний метод для систематизації підходів до розвитку загальної, спеціальної та силової витривалості. Отримані результати ґрунтуються на узагальненні попередніх емпіричних досліджень, оприлюднених у фахових джерелах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична витривалість прикордонника – це здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу на високому рівні без зниження ефективності. У нормативних документах витривалість розглядають поряд із такими базовими фізичними якостями, як сила, швидкість і спритність [1].

В умовах воєнного стану фізична підготовка прикордонників набула особливої актуальності, адже традиційні програми виявилися недостатніми для забезпечення стійкості до навантажень у реальних бойових діях. Це зумовило необхідність адаптації фізичного виховання з урахуванням сучасних викликів і бойових загроз. У процесі оновлення змісту занять акцент робиться на підвищенні витривалості, стресостійкості та швидкості реакцій, що безпосередньо впливають на боєздатність особового складу.

За науковими підходами виділяють загальну (аеробну) витривалість – здатність долати тривалі помірно-інтенсивні навантаження, спеціальну витривалість – спрямовану на характерні для служби прикордонника вправи (наприклад, марш-кидки з вантажем, подолання перешкод) і силову витривалість – здатність багаторазово долати опір м'язовими зусиллями. Головною характеристикою витривалості є здатність протистояти втомі в процесі оперативно-службової діяльності.

Особливе значення витривалості прикордонників визначається тим, що службові та бойові завдання часто виконуються в екстремальних умовах: на пересіченій місцевості, у міських просторах, під впливом несприятливих погодних факторів або за умов браку часу й ресурсів. Саме тому фізична підготовка має включати вправи, які максимально відтворюють реалії оперативно-службової діяльності: марш-кидки з вантажем, подолання смуг перешкод у повному спорядженні, евакуацію поранених, тренування в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Як наголошують Гнидюк та Ліпатова [7], спеціальна фізична підготовка курсантів-прикордонників повинна формувати саме ті якості, які необхідні у професії: витривалість для тривалих маршів та патрулювань, силову витривалість для роботи з озброєнням і спорядженням, а також психологічну стійкість для дій у стресових умовах. Автори підкреслюють, що витривалість прикордонника має не лише фізичний, а й психофізіологічний вимір, адже вона визначає здатність зберігати працездатність під впливом негативних зовнішніх факторів [8].

Як підкреслює Шепель [15], розвиток витривалості військовослужбовців пов'язаний із здатністю переносити нервово-психічні навантаження в екстремальних умовах. Це передбачає тренування у бігу на середні й довгі дистанції, марш-кидки з бойовим спорядженням, подоланні складних ділянок місцевості, плавання в обмундируванні, рукопашному бою. Такі засоби формують не лише фізичну, але й психофізіологічну стійкість воїна [15].

Дослідження свідчать, що рівень фізичної підготовленості, зокрема витривалості, безпосередньо впливає на ефективність служби прикордонника. Як зазначають Авзалова та Рефель (2024), «рівень військово-професійної діяльності прикордонників Держприкордонної служби України безпосередньо залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості» [1].

У складних службових ситуаціях (конфлікти, затримання порушників) високий рівень фізичної витривалості в комплексі з психологічною стійкістю забезпечує успішне виконання завдань підрозділу. Зокрема, введення воєнного стану в Україні потребувало оптимізації змісту фізичної підготовки прикордонників так, щоб кожен військовослужбовець мав «високий рівень фізичної підготовленості та достатню психологічну стійкість». Фізично підготовлений прикордонник може ефективніше переносити стрес і довготривалі навантаження, що безпосередньо підвищує його бойову готовність і знижує ризик помилок у напружених умовах служби.

Практичні дослідження підтверджують позитивний вплив розвитку витривалості на службову ефективність. Так, в експериментах виявлено, що офіцери з обмеженою витривалістю під час тривалої інтенсивної діяльності показують суттєве зниження ефективності, тоді як високий рівень витривалості дає змогу підтримувати продуктивність у польових умовах [2].

Зокрема, у дослідженні Перегінця та співавт. (2025) понад 80 % опитаних прикордонників мали добрий рівень фізичної підготовленості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість), що забезпечувало їм можливість ефективно виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах. Особливу увагу у цьому дослідженні було приділено показникам силових та загальної витривалості – вони виявилися критично важливими для успіху в операціях на місцевості [12].

За даними дослідження Гнидюка та Ліпатової [7], рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, що вступають до НАДПСУ, останніми роками має тенденцію до зниження, тому акцент робиться на розвитку витривалості вже з перших курсів навчання. Це пояснюється тим, що саме витривалість розглядається як провідний чинник професійної надійності майбутніх офіцерів.

Підготовка витривалості у системі фізичного виховання прикордонників реалізується через комбінування різних тренувальних засобів. До основних методів відносяться циклічні аеробні вправи (біг на середню і довгу дистанцію, крос, плавання, велосипедний спорт, веслування), які підвищують функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем.

У програмах використовують також силові комплекси з великою кількістю повторень (наприклад, присідання, станові тяги, вправи на прес), що одночасно розвивають силову і спеціальну витривалість.

Важливим компонентом розвитку витривалості – є поєднання фізичних вправ із психологічною підготовкою. Зокрема, в умовах навчально-бойової діяльності ефективними

виявляються тренування, що включають стрільбу в русі, метання гранат, пересування з подоланням перешкод, плавання в повному спорядженні, рукопашний бій з двома чи більше супротивниками [15]. Ці елементи сприяють одночасному розвитку фізичної витривалості, стресостійкості та впевненості у власних силах. При цьому заняття мають бути системними, різноманітними та індивідуалізованими відповідно до фізичних можливостей курсантів.

Ефективними вважаються інтервальні високої інтенсивності методики (HIIT), які стимулюють одночасне нарощування потужності і витривалості. Сучасні підходи до тренувань включають використання технічних засобів контролю навантаження (наприклад, моніторинг пульсу та насичення крові киснем у реальному часі). Оновлені програми передбачають інтеграцію фізичних і психологічних складових. Тренування повинні не лише розвивати фізичні якості, а й формувати здатність ухвалювати рішення в умовах стресу, підтримувати високий моральний дух колективу. Ефективними є командні вправи, рольові ігри та симуляції бойових дій, які допомагають військовослужбовцям адаптуватися до непередбачених ситуацій, зберігати працездатність і стійкість у складних умовах.

Водночас дослідники НАДПСУ підкреслюють важливість комплексного підходу: тренувальна програма повинна охоплювати не лише фізичні вправи, а й вправи на розвиток гнучкості, координації та стресостійкості. Зокрема, рекомендується широке залучення сучасних технологій – симуляторів, віртуальних тренажерів і інтерактивного обладнання, що сприяє кращому засвоєнню рухових навичок і підвищенню мотивації до занять.

У практиці підготовки прикордонників застосовуються різні засоби формування витривалості:

- Біг на середні та довгі дистанції (5–10 км) формує аеробну витривалість.
- Марш-кидки у спорядженні з імітацією бойових завдань забезпечують розвиток силової й спеціальної витривалості.
- Кросфіт та інтервальні тренування поєднують кардіо- й силові вправи, створюючи умови для комплексного розвитку фізичних якостей.
- Плавання та вправи у воді підвищують функціональну витривалість і стійкість до стресових факторів.
- Ігрові методики (футбол, регбі, естафети) дозволяють розвивати швидкісну витривалість та командну взаємодію.

На розвиток витривалості впливають: інтенсивність і тривалість тренування; кількість повторень і задіяних м'язових груп; тривалість відпочинку між підходами; рівень психологічної готовності до подолання стресу.

Підсумовуючи, слід констатувати, що висока фізична витривалість є вирішальною умовою бойової ефективності прикордонника. У складних бойових діях і за інтенсивних стресових навантажень вона забезпечує збереження працездатності, стійкості до втоми та психоемоційну витривалість особового складу.

Регулярна тренувальна робота із розвитку витривалості значно покращує адаптацію військовослужбовців до екстремальних умов, підвищує рівень фізичної готовності та морально-психологічну стійкість підрозділів. Таким чином, формування високого рівня фізичної витривалості офіцерів і курсантів прикордонної служби є одним із ключових факторів забезпечення їхньої професійної придатності та виживання в умовах сучасної війни.

Сучасний підхід до розвитку витривалості передбачає також застосування технічних засобів контролю за станом організму. Використання електронних сенсорів, фітнес-браслетів, систем біометричного аналізу рухів дозволяє відстежувати фізичні показники у реальному часі, індивідуалізувати навантаження й запобігати перенавантаженню. Такий підхід забезпечує поступове підвищення витривалості прикордонників і зменшує ризик травм, роблячи підготовку більш ефективною.

У практиці підготовки військовослужбовців країн НАТО, зокрема армії США, розвиток витривалості посідає центральне місце у фізичному вихованні. Основою є система Functional Fitness, яка поєднує силові, аеробні та координаційні вправи з тактичними завданнями. Особливістю підготовки у США є системність та багатокomпонентність: у програму входять кросфіт-вправи, інтервальні навантаження високої інтенсивності, плавання у спорядженні, евакуація «поранених» під час навчальних занять. Це дозволяє не лише підвищити фізичну витривалість, а й виробити вміння діяти в умовах дефіциту часу та ресурсів.

У країнах НАТО також активно використовуються технологічні засоби моніторингу – датчики для контролю пульсу, системи відстеження рухів, електронні тренажери. Такі інструменти дають змогу індивідуалізувати навантаження та запобігати перевтомі. Важливим аспектом є також гендерна адаптація тренувань: для жінок-військовослужбовиць передбачаються спеціалізовані програми, які враховують фізіологічні особливості розвитку сили та витривалості.

Таким чином, досвід США та НАТО демонструє, що розвиток витривалості військовослужбовців повинен базуватися на комплексному поєднанні фізичних, тактичних та психологічних компонентів.

Цей підхід доцільно адаптувати і в системі підготовки прикордонників України, оскільки він забезпечує готовність діяти в умовах сучасних воєнних конфліктів.

Спеціальна фізична підготовка має бути максимально наближеною до реальних умов оперативно-службової діяльності прикордонників. Вправи на розвиток витривалості, спритності та сили повинні включати елементи подолання перешкод, марш-кидки, рукопашний бій, що безпосередньо забезпечує готовність до виконання завдань на кордоні [7].

Підсумкові дані спираються на результати раніше проведених емпіричних досліджень, оприлюднених у працях українських і зарубіжних авторів (Гнидюк, Ліпатова, Перегінець та ін.). У межах цієї роботи власне експериментальне вимірювання показників витривалості не здійснювалося; тому наведені орієнтовні зміни у діапазоні 15–20 % відтворюють дані, подані у вже верифікованих наукових джерелах. Методологічну основу становили аналіз чинних нормативних документів, порівняння змісту тренувальних програм, опрацювання описаних у літературі експериментальних підходів та узагальнення їх результатів. Така логіка дослідження дозволила сформулювати цілісне бачення актуальних тенденцій розвитку фізичної витривалості прикордонників без проведення власного експерименту.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволило уточнити зміст і структуру фізичної витривалості прикордонників як комплексної професійної якості, що поєднує загальну, силову та спеціальну витривалість у взаємодії з психофізіологічними чинниками. Систематизовано тренувальні засоби, які найбільш ефективно сприяють розвитку витривалості в умовах оперативно-службової діяльності. Узагальнення наукових джерел дало змогу встановити закономірності впливу фізичних та психоемоційних навантажень на працездатність військовослужбовців та їх готовність діяти у тривалих і стресових ситуаціях.

Результати можуть бути використані для вдосконалення програм фізичної підготовки у навчальних закладах та підрозділах Державної прикордонної служби України. Доцільно розширити застосування комбінованих тренувальних методик (аеробні навантаження, силові комплекси з великою кількістю повторень, інтервальні тренування, вправи у бойовому спорядженні). Варто інтегрувати елементи психологічної підготовки у фізичні тренування та посилити використання технічних засобів моніторингу навантаження. Оптимальною є побудова тренувального процесу, що відтворює реальні умови оперативно-службових дій.

Перспективними залишаються вивчення інноваційних методик розвитку витривалості, аналіз адаптації міжнародного досвіду НАТО до системи підготовки прикордонників, а також дослідження взаємозв'язку між фізичною витривалістю, стресостійкістю та ефективністю службової діяльності. Доцільним є проведення цільових експериментальних досліджень, що дозволять кількісно оцінити вплив різних тренувальних програм на рівень витривалості військовослужбовців.

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.

Використання засобів штучного інтелекту (ШІ). Під час підготовки цієї роботи автором не використано інструментів штучного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Авзалова Д. О., Рефель В. І. Значення фізичної підготовки для майбутніх офіцерів-прикордонників. ResearchGate, 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/378949795_ZNACENNA_FIZICNOI_PIDGOTOVKI_DLA_MAJBUTNIH_OFICERIV-PRIKORDONNIKIV
2. Анісімов Д., Антипова А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. Молодий вчений. 2022. № 7(107). С. 5–8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2>
3. Багас О. П., Ковальчук Р. О., Мороз Х. І. Фізична підготовка та бойова готовність прикордонників: сучасні підходи. Науковий вісник НДУ імені М. Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2024. № 2. URL: <https://lcp.ndu.edu.ua/index.php/nz/article/view/1233>
4. Бондарович О., Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. Актуальні питання у сучасній науці. 2023. № 2(8). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-313-319](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319)
5. Гнидюк О. Неперервна фізична підготовка офіцерів-прикордонників: сутнісно-понятійний аспект. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: педагогічні науки. 2021. Т. 24, № 1. С. 43–59. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v24i1.629>
6. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2022. № 2. С. 36–41. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6>
7. Гнидюк О. П., Ліпатова Ю. Р. Фізична підготовка як одна з військово-прикладних компонент підготовки курсантів-прикордонників у НАДПСУ. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. 2022. № 2. С. 7–12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-01>
8. Гнидюк О., Ковальчук Р., Мороз Х. Фізична підготовка під час виконання бойових завдань. Вісник науки та освіти. 2023. № 5(5). С. 215–225. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225)

9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
10. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: педагогічні науки. 2023. Т. 34, № 3. С. 113–131. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1500>
11. Кустинський О. Вогнева підготовка як складова професійної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників. Перспективи та інновації науки. 2023. № 8(26). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-212-218](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-212-218)
12. Перегінєць М. М., Черняк А. А., Гнидюк О. П., Мороз Х. І. Актуальні проблеми фізичної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/391232215_Vpliv_fizicnogo_zdorov'a_prikordonniv_Ukraini_na_ihnij_psihofiziologicnij_stan#:~:text=
13. Таймасов Ю. Фізична підготовка фахівців служби цивільного захисту як складова самозбереження. Молодь і ринок. 2018. № 3(158). <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.128977>
14. Чудик А., Мозолєв О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: педагогічні науки. 2022. Т. 30, № 3. С. 565–577. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180>
15. Шепель С. І. Фізична підготовка – одна з вагомих складових професійної підготовки сучасного воїна. Військова освіта. 2017. № 1(35). С. 209–215.

References

1. Avzalova, D. O., & Refel, V. I. (2024). The significance of physical training for future border guard officers. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/378949795_ZNACENNA_FIZICNOI_PIDGOTOVKI_DLA_MAJBUTNIH_OFICERIV-PRIKORDONNIKIV
2. Anisimov, D., & Antipova, A. (2022). Physical training of cadets as a necessary component of the normal functioning of law enforcement agencies. Young Scientist, 7(107), 5–8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2>
3. Bagas, O. P., Kovalchuk, R. O., & Moroz, Kh. I. (2024). Physical training and combat readiness of border guards: modern approaches. Scientific Bulletin of Nizhyn Mykola Gogol State University. Series: Psychological and Pedagogical Sciences, 2. URL: <https://lkip.ndu.edu.ua/index.php/nz/article/view/1233>
4. Bondarovich, O., & Bohdanov, M. (2023). Physical training of Ukrainian security forces during martial law. Current Issues in Modern Science, 2(8). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-313-319](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319)
5. Hnydiuk, O. (2021). Continuous physical training of border guard officers: essential and conceptual aspect. Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences, 24(1), 43–59. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v24i1.629>
6. Hnydiuk, O. P., & Kutsenko, A. Ya. (2022). Physical training of servicemen: main problems and ways of solution. Academic Studies. Series "Pedagogy", 2, 36–41. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6>
7. Hnydiuk, O. P., & Lipatova, Yu. R. (2022). Physical training as one of the military-applied components of cadets' training at the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sport, 2, 7–12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-01>
8. Hnydiuk, O., Kovalchuk, R., & Moroz, Kh. (2023). Physical training during combat missions. Bulletin of Science and Education, 5(5), 215–225. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225)
9. Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports." Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine (VVR), 1994, No. 14, p. 80. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
10. Kovalchuk, R., & Zhucha, P. (2023). Physical training of women in the army: problems and prospects. Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences, 34(3), 113–131. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1500>
11. Kustynskyi, O. (2023). Fire training as a component of professional competence of future border guard officers. Perspectives and Innovations of Science, 8(26). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-212-218](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-212-218)
12. Perehinets, M. M., Cherniak, A. A., Hnydiuk, O. P., & Moroz, Kh. I. (2025). Current issues of physical training of servicemen in modern conditions. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/391232215_Vpliv_fizicnogo_zdorov'a_prikordonniv_Ukraini_na_ihnij_psihofiziologicnij_stan#:~:text=
13. Taimasov, Yu. (2018). Physical training of civil protection specialists as a component of self-preservation. Youth and Market, 3(158). <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.128977>
14. Chudyk, A., & Mozolev, O. (2022). Individual physical training of cadets under martial law. Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences, 30(3), 565–577. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180>
15. Shepel, S. I. (2017). Physical training as one of the essential components of professional training of the modern warrior. Military Education, 1(35), 209–215.

/ Матеріал надійшов до редакції: 29.10.2025 р. / Прийнято до друку: 18.12.2025 р. / Опубліковано: 02.02.2026 р. /

