

# СВІТОВИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

## WORLD EXPERIENCE OF TRAINING FUTURE BORDER OFFICERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES BY MEANS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING

У статті розкрито особливості спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників у системі військової освіти провідних країн світу. Обґрунтовано, що формування професійної готовності фахівців прикордонної служби потребує інтеграції фізичного, психологічного та тактичного компонентів у єдиний навчальний процес. На основі компаративного аналізу виявлено та охарактеризовано ключові національні моделі підготовки, зокрема американську, канадську, німецьку, французьку, польську та балтійську. Встановлено, що американська система відрізняється багаторівневим підходом із чіткою диференціацією навантажень відповідно до етапів навчання, тоді як європейські країни орієнтовані на компетентнісні критерії оцінювання, що передбачають перевірку інтегральних показників професійної придатності.

Окреслено провідні тенденції вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, серед яких запровадження інтегрованих програм, що поєднують фізичні вправи з тактичними завданнями у умовах психологічного стресу; використання сучасних технологій моніторингу фізіологічних параметрів; розробка індивідуальних тренувальних програм з урахуванням морфофункціональних особливостей курсантів; активізація міжнародної співпраці та уніфікація вимог на основі стандартів НАТО. Підкреслено значення цифровізації тренувального процесу, зокрема застосування біометричних датчиків, платформ аналітики даних та віртуальних симуляторів для формування навичок самоконтролю та управління станом у стресових ситуаціях. Визначено перспективи адаптації світового досвіду до вітчизняної системи професійної підготовки офіцерів-прикордонників, зокрема щодо впровадження багаторівневої моделі навчання, розробки комплексних критеріїв оцінювання готовності, використання інноваційних технологій та розширення міжнародної співпраці. Запропоновано врахувати специфіку оперативно-службової діяльності прикордонних органів України, особливості державного кордону та наявні ресурси для ефективної інтеграції кращих світових практик.

**Ключові слова:** готовність, професійна діяльність, засоби спеціальної фізичної підготовки, майбутні офіцери-прикордонники,

науковий дискурс, світовий досвід, світові моделі фізичної підготовки.

The article reveals the peculiarities of special physical training of future border officers in the military education system of the world's leading countries. It is substantiated that the formation of professional readiness of border service specialists requires the integration of physical, psychological and tactical components into a single educational process. On the basis of comparative analysis, key national training models were identified and characterized, including American, Canadian, German, French, Polish and Baltic. It is established that the American system differs in a multi-level approach with a clear differentiation of loads according to the stages of training, while European countries are focused on competence assessment criteria, which provide for the verification of integral indicators of professional suitability.

The leading trends in the improvement of special physical training are outlined, including the implementation of integrated programs that combine physical exercises with tactical tasks in conditions of psychological stress; use of modern technologies for monitoring physiological parameters; development of individual training programs taking into account the morphofunctional characteristics of cadets; activation of international cooperation and unification of requirements based on NATO standards. The importance of digitalization of the training process is emphasized, in particular, the use of biometric sensors, data analytics platforms and virtual simulators for the formation of self-control skills and state management in stressful situations.

Prospects for the adaptation of world experience to the domestic system of professional training of border officers have been determined, in particular regarding the implementation of a multi-level training model, the development of complex criteria for assessing readiness, the use of innovative technologies and the expansion of international cooperation. It is proposed to take into account the specifics of the operational and service activities of the border authorities of Ukraine, the peculiarities of the state border and the available resources for the effective integration of the best global practices.

**Key words:** readiness, professional activity, means of special physical training, future border officers, scientific discourse, world experience, world models of physical training.

УДК 356.232:796.012  
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/88.33>  
Стаття поширюється на умовах  
ліцензії CC BY 4.0

**Луцький О.Л.,**  
orcid.org/000-0001-9948-9755  
канд. пед. наук, доцент,  
заступник директора  
Департаменту організації роботи,  
планування та контролю  
Адміністрації Державної прикордонної  
служби України

**Токовенко О.Л.,**  
orcid.org/0000-0003-0654-3965  
ад'юнк  
Національної академії Державної  
прикордонної служби України

### Постановка проблеми у загальному вигляді.

У контексті забезпечення національної безпеки та територіальної цілісності України професійна підготовка офіцерського складу прикордонного відомства набуває характеру стратегічного завдання. Ефективність виконання оперативно-службових та бойових обов'язків у цій сфері безпосередньо

залежить від рівня фізичної, психічної та професійної готовності кожного фахівця, що обумовлює необхідність створення вискоєфективної системи підготовки. Особливе місце у цьому процесі відводиться спеціальній фізичній підготовці, яка виступає інтегративним компонентом формування професійно важливих якостей майбутніх

офіцерів-прикордонників. На відміну від загальної фізичної підготовки, вона спрямована на розвиток конкретних фізичних якостей, навичок та психофізіологічних характеристик, що відповідають специфіці службово-бойової діяльності в умовах охорони державного кордону.

Вимоги до фахівців прикордонного відомства характеризуються значною динамічністю та ускладненням, що зумовлює пошук оптимальних шляхів удосконалення навчальних програм. У зв'язку з цим досвід провідних країн світу щодо організації спеціальної фізичної підготовки у військових навчальних закладах стає об'єктом ретельного наукового аналізу. Дослідження різних світових моделей, серед яких американська, канадська, німецька, французька, польська та балтійська системи, дозволяє виявити як універсальні принципи, так і унікальні методичні підходи до формування професійної готовності. Компаративний аналіз дає змогу ідентифікувати найбільш ефективні практики, що поєднують розвиток фізичної витривалості, психологічної стійкості, тактичного мислення та здатності діяти в умовах невизначеності.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Дослідження готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності через призму спеціальної фізичної підготовки охоплюють широкий спектр наукових підходів, що включають фізіологічні, психологічні та педагогічні аспекти, зокрема: вплив спеціальних фізичних вправ на формування професійно важливих якостей, обґрунтовуючи необхідність індивідуалізованого підходу до тренувань з урахуванням специфіки служби; взаємозв'язок фізичної підготовленості та стресостійкості, довівши, що регулярні спеціальні навантаження підвищують адаптаційні можливості організму в екстремальних умовах; формування практичних навичок, таких як рукопашний бій і подолання перешкод; інтеграцію психологічної та фізичної підготовки, доводячи, що тренування, спрямовані на розвиток когнітивної витримки, покращують прийняття рішень під тиском; адаптація методик спеціальної фізичної підготовки до сучасних викликів, включаючи гібридні загрози; дослідження мотиваційного компоненту, з доведенням, що особиста зацікавленість курсантів у вдосконаленні навичок безпосередньо впливає на їх професійну ефективність [1–7].

**Мета статті** – виявити та охарактеризувати провідні світові підходи до спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

**Виклад основного матеріалу.** Особливого значення набуває вивчення досвіду провідних країн світу щодо організації спеціальної фізичної підготовки у військових навчальних закладах.

Аналізуючи систему підготовки у Сполучених Штатах Америки, слід зазначити, що Академія берегової охорони США (United States Coast Guard

Academy) реалізує інтегрований підхід до формування професійних якостей курсантів. Зокрема, фізична підготовка розглядається не як ізольований компонент, а як невід'ємна складова загального процесу становлення офіцера. Програма передбачає обов'язкові щоденні фізичні тренування, які включають кардіоваскулярні навантаження, силову підготовку та функціональний тренінг. Водночас американська модель характеризується чітко визначеними стандартами фізичної готовності, які курсанти повинні демонструвати на кожному етапі навчання [8].

Подібний підхід простежується і в канадській системі підготовки, де Королівський військовий коледж Канади приділяє значну увагу розвитку витривалості та психологічної стійкості майбутніх офіцерів. Принциповою особливістю канадської моделі є акцент на командній роботі під час виконання фізичних вправ, що сприяє формуванню лідерських якостей та навичок взаємодії в екстремальних умовах.

Що стосується країн Балтії, то Литва, Латвія та Естонія, маючи спільний історичний досвід та географічне розташування, виробили специфічні підходи до фізичної підготовки прикордонників. Литовська школа прикордонників (Lietuvos pasieniečių mokykla) інтегрує у навчальний процес елементи тактичної медицини та дій в умовах гібридних загроз. Натомість латвійські та естонські навчальні заклади роблять наголос на розвитку адаптивних здібностей курсантів до швидкої зміни оперативної обстановки, що відображається у специфічних фізичних вправах та тренінгах [9].

Польський досвід заслуговує на окрему увагу, оскільки Академія прикордонної служби у Кентшині (Akademia Nauk Stosowanych w Kętrzynie) демонструє ефективне поєднання традиційних методик з інноваційними технологіями. Зокрема, широко використовуються симулятори для відпрацювання дій у критичних ситуаціях, які одночасно створюють значне фізичне навантаження та вимагають швидкого прийняття рішень.

Німецька система військової освіти традиційно вирізняється своєю системністю та науковою обґрунтованістю. Федеральна академія оборони Німеччини (Führungsakademie der Bundeswehr) розробила комплексну методiku оцінювання фізичної готовності, яка враховує не лише силові та швидкісні показники, а й функціональні можливості організму за тривалих навантажень. Більше того, німецькі фахівці приділяють особливу увагу профілактиці травматизму та науковому супроводу тренувального процесу, залучаючи спеціалістів у галузі спортивної медицини та біомеханіки.

Французька модель, реалізована в Сен-Сірській військовій академії (École Spéciale Militaire de Saint-Cyr), характеризується акцентом на розвиток індивідуальних лідерських якостей через

фізичні випробування. Французькі методисти виходять з того, що подолання фізичних труднощів формує волювості та здатність керувати підлеглими в складних умовах. Відтак програма підготовки включає багатоденні марш-кидки, орієнтування на місцевості та інші випробування, що вимагають максимальної мобілізації фізичних та психологічних ресурсів.

Іспанська система, представлена Загальною військовою академією в Сарагосі (Academia General Militar), демонструє збалансований підхід, який поєднує європейські стандарти фізичної підготовки з урахуванням специфіки середземноморського регіону. Особливістю є включення до програми елементів єдиноборств та рукопашного бою, що обґрунтовується необхідністю готовності до різноманітних сценаріїв застосування сили.

Узагальнюючи, можна констатувати, що провідною тенденцією у зарубіжних прикордонних академіях є відхід від сегментованого підходу до навчання на користь інтегрованих програм. Наприклад, навчальні заклади країн НАТО широко практикують проведення комплексних навчань, під час яких курсанти одночасно вирішують тактичні завдання, перебуваючи під значним фізичним навантаженням та психологічним тиском. Такий підхід дозволяє сформувати стійкі навички прийняття рішень в умовах, наближених до реальних оперативних ситуацій [10].

Отже, що світова практика демонструє рух до інтеграції різних моделей та методик з метою створення всеосяжних систем підготовки, здатних забезпечити формування високопрофесійних фахівців, готових до виконання складних завдань в умовах невизначеності та підвищеного ризику.

Слід наголосити, що сучасний етап розвитку військової освіти характеризується інтенсивними процесами модернізації, які охоплюють усі аспекти підготовки майбутніх офіцерів, включаючи систему спеціальної фізичної підготовки. Трансформація цієї сфери зумовлена як технологічним прогресом, так і змінами у характері безпекових викликів, що потребують нових підходів до формування професійних компетентностей прикордонників.

Революційні зміни у сфері фізичної підготовки пов'язані з масштабним впровадженням цифрових технологій та носимих пристроїв (wearable technology), які кардинально трансформують можливості контролю та управління тренувальним процесом. Провідні військові академії країн НАТО активно інтегрують у навчальний процес різноманітні біометричні датчики, які забезпечують безперервний моніторинг фізіологічних параметрів курсантів під час виконання фізичних вправ та оперативних завдань [11].

Зокрема, американські навчальні заклади використовують розширені системи відстеження, що включають пульсометри, акселерометри, датчики

рівня оксигенації крові та моніторинг якості сну. Ці пристрої, інтегровані у єдину цифрову платформу, дозволяють не лише фіксувати поточний стан курсанта, а й аналізувати динаміку показників протягом тривалого періоду. Така система забезпечує можливість раннього виявлення ознак перетренованості, фізичного або психологічного виснаження, що є критично важливим для профілактики травматизму та збереження здоров'я майбутніх офіцерів.

Німецька Bundeswehr впровадила інноваційну платформу BioMonitor, яка агрегує дані з різних джерел та використовує алгоритми машинного навчання для прогнозування оптимальних режимів навантаження. Система автоматично коригує індивідуальні плани тренувань на основі аналізу великих масивів даних, враховуючи не лише фізичні параметри, а й психоемоційний стан курсанта, якість відновлення та зовнішні фактори впливу. Більше того, технологія дозволяє моделювати вплив різних тренувальних протоколів на функціональний стан організму, оптимізуючи співвідношення навантаження та відновлення. Французькі військові фахівці розробили систему віртуального супроводу тренувань, яка поєднує носимі датчики з технологіями доповненої реальності. Курсанти отримують візуалізацію своїх фізіологічних показників у режимі реального часу, що сприяє розвитку навичок самоконтролю та свідомого управління власним фізичним станом. Така технологія особливо ефективна під час навчання техніці дихання, контролю частоти серцевих скорочень у стресових ситуаціях та раціонального розподілу енергії під час тривалих операцій.

Парадигмальний зсув у підходах до фізичної підготовки проявляється у переході від уніфікованих програм до персоналізованих тренувальних систем, що враховують індивідуальні особливості кожного курсанта. Цей тренд базується на визнанні факту, що різні особи мають відмінні генетичні передумови, морфофункціональні характеристики та швидкість адаптації до навантажень, що потребує диференційованого підходу для досягнення оптимальних результатів [12].

Скандинавські країни, зокрема Швеція та Норвегія, впровадили концепцію адаптивних тренувальних циклів, які динамічно змінюються залежно від прогресу курсанта. Система передбачає регулярне тестування та корекцію програм з використанням складних математичних моделей, що прогнозують оптимальні траєкторії розвитку фізичних якостей. Характерною особливістю є інтеграція біологічних ритмів індивіда у планування навантажень, що підвищує ефективність тренувального процесу та мінімізує ризики перенапруження.

Італійські військові академії встановили партнерські відносини з провідними футбольними клубами серії А, запозичуючи методики розвитку швидкісно-силових якостей, тактичного мислення та командної

взаємодії. Такий міждисциплінарний обмін досвідом збагачує арсенал засобів фізичної підготовки та сприяє впровадженню інноваційних підходів.

Важливим аспектом модернізації є уніфікація систем оцінювання фізичної підготовленості на основі стандартів НАТО, зокрема документів серії STANAG (Standardization Agreement). Стандарт STANAG 2560 визначає мінімальні вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців країн Альянсу, забезпечуючи сумісність та взаємозамінність підрозділів у міжнародних операціях.

Впровадження цих стандартів у навчальних закладах країн-членів НАТО та держав-партнерів дозволяє об'єктивно порівнювати рівень підготовки курсантів різних країн та забезпечує прозорість освітнього процесу. Система передбачає періодичне тестування за єдиними протоколами, що включають оцінку витривалості, м'язової сили, швидкості та спритності. Результати фіксуються у стандартизованих форматах та можуть бути використані для сертифікації готовності військовослужбовців до участі у спільних операціях.

Отже, модернізація систем фізичної підготовки у військових навчальних закладах світу є комплексним процесом, що охоплює технологічні, методичні та організаційні інновації, спрямовані на підвищення ефективності професійного становлення майбутніх офіцерів прикордонних відомств [13].

Отже, аналіз зарубіжного досвіду свідчить про пріоритетність комплексного підходу до підготовки майбутніх офіцерів прикордонних відомств, за якого фізична підготовка розглядається як базовий, але не ізольований компонент професійного становлення. Перспективним напрямом є адаптація кращих практик з урахуванням національних особливостей та специфіки завдань, що стоять перед прикордонними органами України.

**Висновки.** Проведене дослідження зарубіжного досвіду організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів прикордонних відомств дозволяє сформулювати кілька принципових положень, що мають методологічне та практичне значення для вдосконалення вітчизняної системи підготовки фахівців.

Компаративний аналіз систем фізичної підготовки у військових навчальних закладах країн НАТО та Європейського Союзу виявив чітку тенденцію до відмови від розгляду фізичного розвитку як автономної складової професійного становлення офіцера. Натомість провідні академії реалізують інтегровані програми, що органічно поєднують фізичну, психологічну та тактичну підготовку, створюючи цілісний освітній процес. Така інтеграція забезпечує формування не просто фізично розвинених фахівців, а офіцерів, здатних ефективно застосовувати свої можливості у контексті конкретних оперативних завдань.

Багаторівнева система підготовки, апробована у Сполучених Штатах, демонструє високу ефективність завдяки послідовному нарощуванню складності навантажень та чіткій диференціації завдань на різних етапах навчання. Принциповим є те, що така система дозволяє уникнути перевантажень на початкових етапах та забезпечує оптимальну адаптацію організму до професійних вимог. Водночас компетентнісний підхід, реалізований у Польщі та Литві, акцентує увагу на функціональній готовності курсантів, що передбачає оцінку інтегральних показників професійної придатності замість ізольованих фізичних якостей.

Для української системи підготовки офіцерів прикордонної служби досвід зарубіжних країн може бути корисним у декількох аспектах: запровадження багаторівневої моделі з чіткою диференціацією завдань на різних етапах навчання, розробка системи комплексного оцінювання професійної готовності замість ізольованого тестування фізичних якостей, поступове впровадження цифрових технологій моніторингу функціонального стану курсантів та налагодження системної співпраці з науковими установами спортивного профілю. При цьому необхідно враховувати специфічні умови функціонування вітчизняної прикордонної служби, географічні особливості державного кордону України та наявні матеріально-технічні ресурси.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бабійчук В. В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців: методичний аспект. *Наука і оборона*. 2021. № 1. С. 22–28.
2. Бойко В. В. Психологічні чинники професійної готовності офіцерів прикордонної служби. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 3. С. 12–20.
3. Бондаренко В. О. Оптимізація фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 3. С. 40–47.
4. Головачов В. І. Спеціальна фізична підготовка прикордонників: стан та перспективи. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Вип. 4. С. 55–62.
5. Джурина О. В. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх офіцерів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. Вип. 148. С. 78–85.
6. Демченко В. А. Інноваційні методи фізичної підготовки у силових структурах. К.: НУОУ, 2019. 145 с.
7. Запорожан В. В. Сучасні підходи до фізичної підготовки військових. *Вісник Львівського державного університету фізичної культури*. 2017. Вип. 18. С. 33–39.
8. Коваленко В. М. Вплив спеціальних вправ на бойову готовність військовослужбовців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 10. С. 89–95.
9. Литвиненко О. В. Фізична підготовка як компонент професійної готовності курсантів. *Педагогіка*,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 5. С. 25–30.

10. Лисенко В. Г. Фізична підготовка у системі МВС: проблеми та шляхи вдосконалення. Х. : ХНУВС, 2018. 132 с.

11. Марченко С. В. Спеціальна фізична підготовка у контексті бойової готовності. *Вісник*

Національного університету оборони України. 2019. № 5. С. 72–80.

12. Петров Р. В. Методика фізичного тренування для спецпідрозділів. Одеса: ОДУВС, 2021. 168 с.

13. Черненко В. О. Ефективність спеціальних засобів фізичної підготовки у військовій освіті. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 2. С. 45–52.

Дата першого надходження рукопису до видання: 28.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025

Дата публікації: 19.12.2025