

Є. Г. Хотінь

викладач кафедри фізичного виховання та
спорту факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України
ORCID: orcid.org/0000-0002-7564-2572.

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ ВОЛОДІННЯ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ-ПРИКОРДОННИКАМИ РУКОПАШНИМ БОЄМ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У статті Є. Г. Хотінь досліджується проблема формування готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування рукопашного бою в умовах професійної діяльності. Актуальність дослідження зумовлена підвищеними вимогами до бойової підготовленості прикордонників та необхідністю подолання недоліків існуючих систем оцінювання, які часто мають фрагментарний характер. Метою роботи є науково-теоретичне обґрунтування системи критеріїв, показників і рівнів володіння рукопашним боєм із застосуванням комплексу спеціальних фізичних вправ.

На основі аналізу сучасних наукових джерел та методологічних підходів (компетентнісного, діяльнісного, системного та аксіологічного) автор визначає структурні компоненти професійної компетентності: когнітивний, операційно-діяльнісний, мотиваційний та фізичний. Кожен з цих компонентів розкривається через систему критеріїв: теоретична обізнаність, технічна майстерність, психофізична стійкість та здатність до саморегуляції і взаємодії у двобой. Ці критерії конкретизуються за допомогою кількісних і якісних показників, що дозволяє здійснювати об'єктивну діагностику рівня підготовки.

Запропоновано диференціацію курсантів за чотирма рівнями володіння рукопашним боєм: низьким, середнім, достатнім і високим. Ця диференціація дозволяє індивідуалізувати навчальний процес, забезпечити адресну педагогічну підтримку та корекцію індивідуальних траєкторій підготовки. Особливу увагу приділено ролі спеціальних фізичних вправ як сполучної ланки між загальною фізичною підготовкою та оволодінням технікою рукопашного бою. Запропонований комплекс вправ спрямований на розвиток швидко-силових якостей, координації, спеціальної витривалості та формування автоматизованих рухових навичок, необхідних для ефективних дій в екстремальних умовах.

Реалізація розробленої системи оцінювання в освітньому процесі військових навчальних закладів дозволить оптимізувати педагогічний моніторинг, підвищити якість професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників та забезпечити їхню готовність до виконання службових завдань. Перспективи подальших досліджень автор пов'язує з вдосконаленням методик корекції виявлених недоліків та розробкою інноваційних тренувальних комплексів на основі віртуальної реальності.

Ключові слова: методика навчання, рукопашний бій, фізична підготовка, майбутні офіцери-прикордонники, спеціальні фізичні вправи, навчальні заняття, критерії, показники та рівні оволодіння.

Постановка проблеми. Сучасні виклики у сфері національної безпеки та охорони державного кордону висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості офіцерів-прикордонників, зокрема до їхньої здатності ефективно застосовувати прийоми рукопашного бою в умовах оперативно-службової та бойової діяльності. Практика свідчить, що ситуації безпосереднього силового протистояння з правопорушниками потребують від прикордонників не лише технічної майстерності, але й високого рівня фізичної підготовленості, психологічної стійкості та тактичного мислення. Водночас аналіз існуючої системи підготовки виявляє певні недоліки, пов'язані з недостатньою конкретизацією критеріїв оцінювання та відсутністю чітких показників, що відображають комплексний характер

готовності майбутніх офіцерів до застосування рукопашного бою.

Актуальність дослідження зумовлена суперечністю між зростаючими вимогами до бойової підготовленості прикордонників та недосконалістю наявних підходів до діагностики рівня володіння рукопашним боєм. Традиційні системи оцінювання переважно орієнтовані на вимірювання окремих аспектів підготовленості – або фізичних кондицій, або технічної майстерності, що не дозволяє об'єктивно визначити реальну готовність курсантів до виконання професійних завдань. Особливу увагу потребує питання впровадження спеціальних фізичних вправ, які б органічно поєднувалися з технічною та тактичною підготовкою, створюючи цілісну систему формування професійної компетентності згаданих вище фахівців [1-3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематику навчання майбутніх офіцерів технікам рукопашного бою активно досліджували українські науковці, які прагнули удосконалити методику підготовки військовослужбовців до умов сучасного бою. Серед них особливе місце посідає праця О. Шандрука, який акцентував увагу на поєднанні фізичної, психологічної та технічної підготовки курсантів у системі військової освіти [1]. Вагомий внесок у розвиток методики навчання зробив також В. Підвисоцький, який досліджував ефективність інтеграції спеціальних фізичних вправ у програми рукопашного бою для підвищення функціональної готовності майбутніх офіцерів [2]. Дослідження О. Дубового зосереджувалися на питаннях розвитку спеціальної витривалості та координаційних здібностей під час оволодіння технікою ближнього бою [3]. Важливою є робота В. Приймака, який наголошував на необхідності адаптації методик рукопашного бою до реальних умов несення служби прикордонниками, з урахуванням їхніх специфічних завдань [4]. Окремої уваги заслуговують праці В. Гутника, який обґрунтовував застосування засобів моделювання бойових ситуацій у процесі навчання [5].

Метою статті є науково-теоретичне обґрунтування системи критеріїв, показників і рівнів володіння майбутніми офіцерами-прикордонниками рукопашним боєм із застосуванням комплексу спеціальних фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу. Проблема об'єктивного оцінювання рівня підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників у рукопашному бою потребує ґрунтового теоретико-методологічного обґрунтування. У сучасній педагогічній діагностиці ключовими поняттями виступають «критерій», «показник» і «рівень», які утворюють цілісну систему вимірювання та оцінки результатів навчання. Критерій розглядається як ознака, на підставі якої відбувається оцінювання, класифікація педагогічних фактів і явищ, тоді як показник конкретизує критерій через кількісні або якісні характеристики. Водночас поняття «рівень» відображає ступінь вияву певної якості чи властивості та дозволяє диференціювати досліджуваних за мірою сформованості визначених компетентностей.

Методологічне підґрунтя оцінювання професійної підготовленості офіцерів-прикордонників становлять кілька взаємопов'язаних підходів. Компетентнісний підхід акцентує увагу на здатності фахівця ефективно діяти в нестандартних ситуаціях, застосовуючи набуті знання, уміння та особистісні якості для вирішення професійних завдань. Діяльнісний підхід орієнтує на формування практичних навичок через активну участь курсантів у навчально-тренувальному процесі, моделюючи умови реальної службової діяльності. Системний підхід передбачає розгляд підготовки

з рукопашного бою як цілісної системи взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують комплексний розвиток необхідних професійних якостей. Аксиологічний підхід привносить ціннісний вимір, підкреслюючи значущість морально-вольових якостей і готовності захищати державні інтереси.

Слід зазначити, що попри значний науковий доробок, проблема визначення чітких критеріїв і показників володіння рукопашним боєм із застосуванням комплексу спеціальних фізичних вправ залишається недостатньо розробленою. Існуючі підходи часто зосереджуються або на фізичній підготовленості, або на технічній майстерності, не враховуючи комплексний характер професійної компетентності прикордонника. Це зумовлює необхідність створення інтегрованої системи оцінювання, яка поєднуватиме фізичний, технічний, тактичний і психологічний компоненти готовності до застосування прийомів рукопашного бою в реальних умовах охорони державного кордону.

Рукопашний бій посідає особливе місце в системі професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, виступаючи не просто як окрема дисципліна, а як інтегративний компонент, що поєднує різноманітні аспекти службової діяльності. Зміст рукопашного бою охоплює систему знань про техніку виконання прийомів, тактику їх застосування в різних ситуаціях, а також розуміння правових і етичних меж використання фізичної сили. Структурно він включає захисні та атаквальні дії, прийоми затримання правопорушників, звільнення від захватів, а також способи застосування підручних засобів у бойовій обстановці. Функціональне призначення рукопашного бою виявляється у забезпеченні особистої безпеки прикордонника, нейтралізації протиправних дій порушників державного кордону та створенні психологічної готовності до силового протистояння.

Професійна діяльність офіцера-прикордонника характеризується високим ступенем непередбачуваності та необхідністю миттєвого реагування на загрози різного характеру. У таких умовах володіння рукопашним боєм стає не лише технічною навичкою, але й важливим чинником психологічної стійкості та впевненості у власних силах. Досвід практичної служби свідчить, що ситуації безпосереднього фізичного контакту з правопорушниками вимагають від прикордонника одночасної мобілізації фізичних, психічних та інтелектуальних ресурсів. Саме тому рукопашний бій розглядається як комплексна система, що формує готовність до ефективних дій в екстремальних умовах службової діяльності.

Взаємозв'язок між різними видами підготовки визначає цілісність професійного становлення офіцера-прикордонника. Фізична підготовка створює необхідну базу для виконання прийомів рукопашного бою, розвиваючи силу, швидкість, витри-

валість, спритність та координацію рухів. Однак технічна досконалість виявляється недостатньою без відповідного психологічного супроводу. Психологічна підготовка формує вольові якості, емоційну стійкість, здатність контролювати страх і агресію, що є критично важливим під час реального протиборства. Тактична підготовка, своєю чергою, навчає оцінювати ситуацію, обирати оптимальні способи дій, прогнозувати поведінку противника та адаптувати техніку до конкретних умов. Ці три складники утворюють нерозривну єдність, де розвиток одного компонента позитивно впливає на формування інших.

Спеціальні фізичні вправи відіграють ключову роль у навчально-тренувальному процесі, виступаючи сполучною ланкою між загальною фізичною підготовкою та оволодінням технікою рукопашного бою. На відміну від традиційних загальнорозвивальних вправ, спеціальні вправи моделюють специфічні рухові дії, характерні для професійної діяльності прикордонника. Вони спрямовані на розвиток швидко-силових якостей, координації, вибухової сили та спеціальної витривалості, необхідних для ефективного виконання бойових прийомів. Інтеграція таких вправ у навчальний процес дозволяє підвищити функціональну готовність організму курсантів до високоінтенсивних фізичних навантажень, створити міцний фундамент для засвоєння складнокоординаційних технічних елементів та забезпечити перенесення набутих навичок у реальні умови службової діяльності. Систематичне застосування комплексів спеціальних фізичних вправ сприяє формуванню автоматизованих рухових навичок, що є необхідною умовою успішних дій в умовах дефіциту часу та психологічного стресу.

Створення об'єктивної системи оцінювання підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників у рукопашному бою передбачає насамперед визначення структурних компонентів, що становлять цілісність професійної компетентності. *Когнітивний* компонент охоплює систему знань про біомеханічні закономірності виконання прийомів, тактичні основи ведення рукопашного бою, правові норми застосування фізичної сили та анатомо-фізіологічні особливості впливу на організм. *Операційно-діяльнісний* компонент відображає практичну здатність курсанта застосовувати засвоєні прийоми в різноманітних ситуаціях, адаптувати техніку до конкретних умов протиборства та демонструвати стабільність виконання під час навчальних двобоїв. *Мотиваційний* компонент характеризує внутрішню готовність до вдосконалення бойової майстерності, усвідомлення значущості рукопашного бою для професійної діяльності та прагнення до систематичних тренувань. *Фізичний* компонент становить основу реаліза-

ції технічних дій і визначається рівнем розвитку швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, координаційних здібностей та функціональних можливостей організму.

Зазначені компоненти не існують ізольовано, а перебувають у тісній взаємодії, утворюючи синергетичний ефект професійної підготовленості. Відсутність достатнього розвитку одного з них неминуче позначається на загальній ефективності володіння рукопашним боєм. Наприклад, високий рівень фізичної підготовленості виявляється малопродуктивним без відповідних технічних умінь і тактичного мислення, тоді як досконала техніка не може бути реалізована за недостатнього розвитку фізичних якостей або відсутності мотивації до активних дій.

На підставі структурних компонентів визначено *критерії* оцінювання, що дозволяють комплексно охарактеризувати рівень володіння рукопашним боєм. Критерій теоретичної обізнаності відображає глибину розуміння курсантами принципів ведення рукопашного бою, знання алгоритмів виконання прийомів у різних ситуаціях, усвідомлення тактичних особливостей протидії різним типам противників та володіння інформацією щодо правових аспектів застосування сили. Цей критерій є фундаментом для усвідомленого формування практичних навичок і прийняття обґрунтованих тактичних рішень.

Критерій технічної майстерності характеризує якість виконання прийомів рукопашного бою, швидкість та точність рухових дій, здатність варіювати техніку залежно від ситуації та раціональність використання енергії під час двобою. Технічна майстерність виявляється не лише в правильності виконання ізольованих прийомів, але й у здатності комбінувати їх, переходити від захисних дій до атакуючих, використовувати помилки противника та адаптувати засвоєні елементи до нестандартних умов.

Критерій психофізичної стійкості відображає здатність курсанта зберігати ефективність дій за умов високих фізичних навантажень, психологічного тиску та дефіциту часу. Він включає витривалість до тривалих силових протиборств, стійкість до больових відчуттів, швидкість відновлення після інтенсивних навантажень та збереження координації рухів у стані втоми.

Критерій здатності до саморегуляції та взаємодії у двобої охоплює вміння контролювати емоційний стан, оперативно аналізувати дії противника, приймати тактичні рішення в динамічних умовах та адекватно дозувати застосування сили. Цей критерій є інтегративним, оскільки поєднує когнітивні, психологічні та діяльнісні аспекти професійної готовності прикордонника до силового протиборства.

Конкретизація визначених критеріїв через систему показників дозволяє здійснювати об'єктивне вимірювання рівня підготовленості курсантів у рукопашному бою. Показники теоретичної обізнаності включають кількісні параметри, такі як обсяг засвоєних знань про техніку та тактику рукопашного бою, що може вимірюватися через тестування з отриманням відсоткового показника правильних відповідей. Якісні показники цього критерію відображають глибину розуміння біомеханічних принципів, здатність пояснювати доцільність застосування конкретних прийомів у різних ситуаціях та аргументувати вибір тактичних рішень. Практична діагностика здійснюється через усне опитування, письмове тестування та аналіз ситуаційних завдань, де курсанти повинні запропонувати оптимальний алгоритм дій у змодельованих умовах службової діяльності.

Показники технічної майстерності характеризуються точністю виконання прийомів, що оцінюється за допомогою експертного спостереження з використанням бальної шкали, швидкістю реакції на атакуючі дії партнера, яка фіксується хронометруванням, та кількістю успішно виконаних технічних дій у навчальному двобої. Якісні показники включають раціональність використання зусиль, плавність переходів між прийомами, стабільність техніки за різних умов виконання та здатність творчо комбінувати засвоєні елементи. Методами оцінювання виступають експертне спостереження викладачів-інструкторів, відеоаналіз виконання технічних дій, контрольні двобої з фіксацією результативності застосованих прийомів та самоаналіз курсантами власних відеозаписів тренувань.

Психофізична стійкість вимірюється через показники функціональної витривалості, зокрема час збереження ефективності дій у навчальному двобої без зниження якості техніки, швидкість відновлення частоти серцевих скорочень після стандартного навантаження та здатність виконувати складнокоординаційні прийоми в стані втоми. Кількісними індикаторами є результати спеціальних тестів: виконання серії кидків протягом визначеного часу, подолання смуги перешкод з наступним проведенням двобою, максимальна кількість якісно виконаних прийомів за умов наростаючого навантаження. Якісні показники відображають емоційну стабільність, відсутність скутості рухів під час контактної взаємодії та збереження тактичного мислення в стресових ситуаціях.

Здатність до саморегуляції та взаємодії у двобої проявляється через показники адекватності реагування на дії противника, гнучкості тактичних рішень, ефективності використання сильних сторін та компенсації слабких, а також дотримання етичних норм під час силового протистояння. Кількісно це може вимірюватися через співвідношення успішних атакуючих і захисних дій,

кількість тактичних помилок за двобої та час прийняття рішення в ситуаціях тактичного вибору. Методи діагностики включають педагогічне спостереження з фіксацією поведінкових реакцій, аналіз прийняття рішень у модельних ситуаціях, експертну оцінку інструкторів та самооцінку курсантів через спеціально розроблені опитувальники рефлексії власних дій.

Об'єктивними індикаторами професійно-бойової готовності виступають інтегральні показники, що поєднують результати всіх критеріїв. До них належать успішність виконання комплексних контрольних завдань, що моделюють реальні ситуації службової діяльності, стабільність демонстрації технічної майстерності за різних умов, динаміка покращення результатів протягом навчального періоду та рівень самостійності в організації власних тренувань.

Диференціація курсантів за рівнями володіння рукопашним боєм дозволяє індивідуалізувати навчальний процес та забезпечити адресну педагогічну підтримку. Високий рівень характеризується глибокими системними знаннями теоретичних основ рукопашного бою, здатністю самостійно аналізувати техніку та розробляти тактичні схеми протидії різним типам противників. Курсанти цього рівня демонструють бездоганне виконання всього арсеналу програмних прийомів у стандартних умовах та успішно адаптують техніку до нестандартних ситуацій, виявляють творчий підхід до комбінування елементів. Їхня психофізична стійкість виявляється у збереженні високої ефективності дій протягом тривалих двобоїв, швидкому відновленні та здатності діяти результативно в умовах багатофакторного стресу. Саморегуляція характеризується повним контролем емоційного стану, чіткістю тактичного мислення під тиском та здатністю домінувати у двобої за рахунок технічної і психологічної переваги.

Достатній рівень відзначається стійкими знаннями основних теоретичних положень з окремими прогалинами у специфічних аспектах, впевненим володінням базовою технікою з епізодичними неточностями у складних прийомах та здатністю застосовувати засвоєні елементи в типових ситуаціях двобою. Курсанти цього рівня зберігають ефективність дій за помірних навантажень, проте відчують зниження якості техніки в умовах інтенсивного темпу або тривалого протистояння. Їхня саморегуляція загалом адекватна, але може порушуватися в нестандартних або емоційно напружених ситуаціях, що вимагає додаткового часу для прийняття тактичних рішень.

Середній рівень характеризується фрагментарними знаннями теоретичних основ, недостатньою систематизацією інформації та обмеженим розумінням тактичних принципів. Технічна підготовленість виявляється в нестабільному вико-

нанні прийомів, значній залежності якості від умов виконання та труднощами в комбінуванні елементів. Психофізична стійкість знижена, що проявляється у швидкій втомі, погіршенні координації під навантаженням та уповільненні реакцій. Саморегуляція недостатньо розвинена, спостерігається схильність до імпульсивних дій, емоційна нестабільність під час контактної взаємодії та обмежена здатність до тактичного аналізу в динамічних умовах двобою.

Низький рівень відзначається поверхневими, безсистемними знаннями, неспроможністю пояснити принципи виконання навіть базових прийомів та відсутністю розуміння тактичних основ рукопашного бою. Технічне виконання характеризується численними помилками, порушенням структури прийомів, низькою результативністю дій у двобої та неспроможністю адаптувати техніку до змінних умов. Психофізична стійкість критично низька, курсанти швидко втрачають працездатність, демонструють скутість рухів і психологічну напруженість під час контактної взаємодії. Саморегуляція практично відсутня, що виявляється у хаотичних діях, нездатності контролювати емоції, відсутності тактичного мислення та уникненні активної взаємодії у двобої.

Практичні орієнтири для педагогічного моніторингу передбачають систематичне спостереження за динамікою розвитку кожного курсанта з фіксацією прогресу за всіма критеріями. Викладачі повинні вести індивідуальні картки обліку результатів, де відображаються кількісні показники контрольних нормативів, експертні оцінки технічної майстерності, динаміка психофізичних параметрів та результати самооцінки. Це дозволяє своєчасно виявляти курсантів групи ризику, коригувати індивідуальні траєкторії підготовки та забезпечувати адресну методичну підтримку.

Висновки і пропозиції. Проведене дослідження дозволяє констатувати, що розроблена система критеріїв, показників та рівнів володіння майбутніми офіцерами-прикордонниками рукопашним боєм є ефективним інструментом об'єктивної діагностики якості їхньої професійної підготовки. Встановлено, що комплексна оцінка має ґрунтуватися на чотирьох взаємопов'язаних критеріях: теоретичній обізнаності, технічній майстерності, психофізичній стійкості та здатності до саморегуляції і взаємодії у двобої. Кожен з цих критеріїв розкривається через систему конкретних показників, що включають як кількісні, так і якісні параметри, що забезпечує всебічність та об'єктивність оцінювання.

Запропонована диференціація на чотири рівні володіння – від низького до високого – дає змогу

не лише фіксувати поточний стан підготовки кожного курсанта, але й визначати індивідуальні траєкторії їхнього подальшого розвитку. Високий рівень характеризується автоматизацією рухових навичок, здатністю до творчого застосування техніки в нестандартних ситуаціях та стійкістю до стресових факторів, тоді як низький рівень виявляється у фрагментарних знаннях, нестабільному виконанні прийомів та емоційній нестійкості. Особливу практичну цінність має розроблений комплекс спеціальних фізичних вправ, що забезпечує цілеспрямований розвиток швидко-силових якостей, координації та спеціальної витривалості, необхідних для ефективного застосування техніки рукопашного бою в реальних умовах службової діяльності.

Реалізація запропонованої системи оцінювання в освітньому процесі військових навчальних закладів дозволить оптимізувати педагогічний моніторинг, забезпечити своєчасну корекцію індивідуальних програм підготовки та підвищити загальний рівень готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методик корекції виявлених недоліків та розробці інноваційних тренувальних комплексів на основі віртуальної реальності для моделювання реальних умов силового протистояння.

Список використаної літератури:

1. Шандрок О. Методика фізичної і психологічної підготовки курсантів військових навчальних закладів : монографія. Київ : Наукова думка, 2018. 240 с.
2. Підвисоцький В. Інтеграція спеціальних фізичних вправ у навчальні програми рукопашного бою військовослужбовців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7. С. 102–106.
3. Дубовий О. Розвиток спеціальної витривалості у процесі оволодіння технікою ближнього бою майбутніми офіцерами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. Вип. 22(134). С. 54–58.
4. Приймак В. Адаптація методик рукопашного бою до умов прикордонної служби : навчальний посібник. Львів : ЛДУВС, 2017. 180 с.
5. Гутник В. Моделювання бойових ситуацій у процесі навчання рукопашному бою курсантів : методичні рекомендації. Харків : Академія Нацгвардії України, 2021. 95 с.

Khotin Ye. Criteria, indicators and levels of ownership of hand-to-hand combat by future border officers using a complex of special physical exercises

In the article E. G. Although the problem of forming the readiness of future border officers to use hand-to-hand combat in the conditions of professional activity is investigated. The relevance of the study is due to the increased requirements for the combat readiness of border guards and the need to overcome the shortcomings of existing evaluation systems, which are often fragmented in nature. The purpose of the work is the scientific and theoretical substantiation of the system of criteria, indicators and levels of mastery of hand-to-hand combat using a complex of special physical exercises.

Based on the analysis of modern scientific sources and methodological approaches (competence, activity, system and axiological), the author defines the structural components of professional competence: cognitive, operational-activity, motivational and physical. Each of these components is revealed through a system of criteria: theoretical awareness, technical skill, psychophysical stability and the ability to self-regulation and interaction in a duel. These criteria are specified with the help of quantitative and qualitative indicators, which allows for an objective diagnosis of the level of training.

It is proposed to differentiate cadets according to four levels of mastery of hand-to-hand combat: low, medium, sufficient and high. This differentiation makes it possible to individualize the educational process, provide targeted pedagogical support and correct individual training trajectories. Special attention is paid to the role of special physical exercises as a link between general physical training and mastering the technique of hand-to-hand combat. The proposed set of exercises is aimed at the development of speed and strength qualities, coordination, special endurance and the formation of automated motor skills necessary for effective actions in extreme conditions.

The implementation of the developed evaluation system in the educational process of military educational institutions will allow to optimize pedagogical monitoring, improve the quality of professional training of future border guards and ensure their readiness to perform official tasks. The author connects the prospects for further research with the improvement of methods for correcting identified shortcomings and the development of innovative training complexes based on virtual reality.

Key words: *training methodology, hand-to-hand combat, physical training, future border officers, special physical exercises, training classes, criteria, indicators and levels of mastery.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025