



**ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК: 355.233.2:796

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.20596194>

**Реалізація компетентнісного підходу у фізичній підготовці особового складу підрозділів спеціального призначення**

**Трачук Сергій Васильович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>

**Білецький Сергій Володимирович**

кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, доцент,  
доцент кафедри "Безпека праці та навколишнього середовища, Національний  
технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

вул. Кирпичова 2, 61000, м. Харків.

<https://orcid.org/0000-0001-9695-2070>

**Хмара Вікторія Вікторівна**

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0000-5475-8106>



**Косінов Дмитро**

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0001-9326-5547>

**Прийнято: 23.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026**

***Анотація. Мета.** Дослідження спрямоване на визначення особливостей реалізації компетентнісного підходу в системі фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення та обґрунтувати його значення для підвищення професійної готовності військовослужбовців. **Методи.** Використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, системний аналіз нормативних документів, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики. Ефективність програми оцінювали за динамікою результатів виконання тестових вправ військовослужбовцями (n=30) до і після її впровадження. **Результати.** Обґрунтовано, що компетентнісний підхід у фізичній підготовці має спрямовуватися не лише на розвиток окремих фізичних якостей, а й на формування здатності діяти в умовах високої інтенсивності навантажень, дефіциту часу, психоемоційного напруження та підвищеного ризику. Запропонована програма побудована за принципами поетапності, практичної спрямованості й ситуаційного моделювання та охоплює розвиток базової, спеціальної і силової витривалості, маршову підготовку, вправи з обтяженням, переміщення вантажів, евакуацію умовно пораненого, тактичне переміщення і командну взаємодію. Після впровадження програми встановлено позитивну динаміку за всіма тестами: підтягування на перекладині покращилося на 19,59 %, піднімання тулуба в сід на 8,69 %, біг на 100 м на 2,95 %, човниковий біг 10×10 м на 1,99 %, біг на 3000 м на 6,69 %. Отримані*



зміни свідчать про підвищення сили, силової витривалості, швидкісних можливостей, спритності та загальної витривалості особового складу.

**Висновки.** Результати підтвердили ефективність запропонованої програми та доцільність використання компетентнісного підходу як методологічної основи вдосконалення фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення.

**Ключові слова:** професійна готовність, службово-бойова діяльність; спеціальна витривалість, прикладні вправи; ситуаційне моделювання, мобільні підрозділи, фізичні якості.

## **Implementation of the Competency-Based Approach in the Physical Training of Personnel of Special Operations Units**

**Serhii Trachuk**

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,  
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>

**Serhii Biletskyi**

Candidate of Technical Sciences, PhD, Senior Researcher, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Occupational Safety and Environment,  
National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”  
2 Kyrpychova St., Kharkiv, 61000, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-9695-2070>



**Viktoriia Khmara**

Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education,

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

1 Fizkultury St., Kyiv, 03150, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0000-5475-8106>

**Dmytro Kosinov**

Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education, National University of Ukraine on Physical Education and Sport 1 Fizkultury St., Kyiv, 03150,

Ukraine

<https://orcid.org/0009-0001-9326-5547>

**Abstract. Purpose.** *The study is aimed at determining the specific features of implementing the competency-based approach in the system of physical training of personnel of special purpose units and substantiating its importance for improving the professional readiness of military personnel.*

**Methods.** *The study used theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, systematic analysis of regulatory documents, pedagogical observation, testing of physical fitness, and methods of mathematical statistics. The effectiveness of the program was assessed by analyzing the dynamics of military personnel's performance in physical fitness tests before and after its implementation (n = 30).*

**Results.** *It has been substantiated that the competency-based approach in physical training should be aimed not only at developing individual physical qualities, but also at forming the ability to act under conditions of high-intensity physical loads, time deficit, psycho-emotional stress, and increased risk. The proposed program is based on the principles of gradual progression, practical orientation, and situational modeling. It includes the development of basic, special, and strength endurance, march*



*training, weighted exercises, load carrying and movement, evacuation of a simulated casualty, tactical movement, and team interaction. After the implementation of the program, positive dynamics were recorded in all tests: pull-ups improved by 19.59%, sit-ups from a lying position by 8.69%, 100 m running by 2.95%, 10×10 m shuttle running by 1.99%, and 3000 m running by 6.69%. The obtained changes indicate an increase in strength, strength endurance, speed abilities, agility, and general endurance of the personnel.*

**Conclusions.** *The results confirmed the effectiveness of the proposed program and the expediency of using the competency-based approach as a methodological basis for improving the physical training of personnel of special purpose units.*

**Keywords:** *professional readiness; service and combat activity; special endurance; applied exercises; situational modeling; mobile units; physical qualities.*

**Постановка проблеми.** Сучасні умови функціонування сектору безпеки й оборони України зумовлюють підвищення вимог до професійної підготовленості особового складу підрозділів спеціального призначення [6, 9, 11]. У структурі їхньої службово-бойової діяльності фізична підготовка посідає провідне місце, оскільки забезпечує не лише належний рівень розвитку основних фізичних якостей, а й формує здатність ефективно діяти в умовах високої інтенсивності навантажень, дефіциту часу, психоемоційного напруження та ризику для життя [5, 12, 13, 16]. За таких обставин фізична підготовка набуває значення важливого складника професійної компетентності військовослужбовця, що безпосередньо впливає на його функціональну стійкість, надійність і результативність виконання оперативно-службових завдань [1, 3, 7, 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що фізична готовність військовослужбовця є системоутворювальним чинником його професійної ефективності [3, 10, 14, 17]. У наукових працях наголошується на необхідності інтеграції фізичної, тактичної та психологічної складових підготовки, розвитку



спеціальної витривалості, силових, швидко-силових і координаційних якостей, а також психофізичної стійкості до стресових чинників [2, 3, 10].

Аналіз закордонного досвіду підготовки аналогічних підрозділів США та країн Європейського Союзу засвідчує, що сучасні моделі професійного вишколу ґрунтуються на практико-орієнтованому підході, моделюванні реальних умов операційної діяльності, застосуванні функціональних тренувальних комплексів, смуг перешкод, дій у спорядженні та використанні єдиних стандартів сертифікації персоналу [1, 4, 6, 15].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значну кількість досліджень, проблема формування компетентнісно орієнтованої системи фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення залишається недостатньо розробленою. Потребують подальшого опрацювання питання моделювання екстремальних умов службово-бойової діяльності у процесі фізичного вишколу, розроблення прикладних засобів формування професійно значущих компетентностей, а також удосконалення критеріїв оцінювання фізичної готовності з урахуванням специфіки діяльності підрозділів спеціального призначення.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей реалізації компетентнісного підходу в системі фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення.

**Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:**

1. Проаналізувати сучасні підходи до організації фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення.
2. Визначити зміст і специфіку фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням умов їх службово-бойової діяльності.
3. Обґрунтувати роль компетентнісного підходу у підвищенні професійної готовності військовослужбовців.



У складі мобільних сил Державної прикордонної служби України діють мобільні прикордонні загони, які завдяки високому рівню професійної підготовки особового складу та сучасному технічному оснащенню ефективно протидіють протиправній діяльності на кордоні, а також успішно проводять спеціальні заходи спільно з оперативно-розшуковими підрозділами в межах своєї компетенції [6, 9].

Військовослужбовці основних підрозділів мобільного прикордонного загону та підрозділів спеціальних дій загонів морської охорони Держприкордонслужби відносяться до I категорії. Ця категорія визначена як така, яка потребує найвищого рівня фізичної, функціональної та спеціальної підготовки, оскільки її представники виконують складні оперативно-бойові завдання в умовах підвищеного фізичного навантаження й значного ризику для життя і здоров'я [12, 13].

До основних вимог щодо підготовки цієї категорії належать:

- систематична підготовка, що забезпечує розвиток базових і спеціальних фізичних якостей;
- формування високого рівня функціональної витривалості, силової, інтенсивної та швидко-силових здібностей;
- здатність до негайного переходу від фізичного навантаження до виконання оперативно-бойових дій;
- високий рівень злагодженості дій у складі підрозділу за умов обмеженого часу, дефіциту ресурсів та змінної тактичної обстановки;
- пріоритетне застосування прикладних та спеціальних вправ, що максимально відтворюють фізичні навантаження, характерні для службово-бойової діяльності мобільних підрозділів [12, 14, 16].

Програму розроблено на основі чинних нормативних документів, що регламентують організацію фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України та системі Міністерства оборони України, а також з урахуванням



науково-методичних праць, присвячених професійній, спеціальній фізичній підготовці та підготовці персоналу мобільних і спеціальних підрозділів [7, 12, 14].

У таблиця 1 представлено варіант програми підготовки вишколу прикордонників мобільних підрозділів оперативного реагування, побудованої за принципом поетапного розвитку базової, спеціальної та силової витривалості, а також навичок командної тактики.

Зміст програми передбачає послідовне ускладнення фізичних навантажень, розширення спектра прикладних умінь і використання ситуаційного моделювання, максимально наближеного до умов службово-бойової діяльності.

### Таблиця 1

*Варіант програми підготовки вишколу прикордонників мобільних підрозділів оперативного реагування*

<b>Етап підготовки</b>	<b>Прикладні навички</b>	<b>Моделювання ситуацій</b>
<i>I: Загальна витривалість (Тижні 1-2)</i>	Техніка марш-кидка без ваги, робота над узгодженістю роботи дихальної системи на гребному тренажері.	Контрольний марш 10 км (норматив 1:20).
<i>II: Спеціальна витривалість (Тижні 3-4)</i>	Марші з рюкзаком 14-16 кг, зміцнення м'язів спини та м'язів нижніх кінцівок.	Марш 10 км з обтяженням (норматив 2:30) на фоні фізичних вправ (бурпі, присідання).
<i>III: Силова витривалість (Тижні 5-6)</i>	Тяга важких предметів (саней/шин), перенесення обтяжень (функціональні тренувальні снаряди у вигляді мішків, наповнених піском або іншим сипучим матеріалом, що використовуються для розвитку сили, витривалості та функціональної підготовленості.).	Симуляція «КОБРИ»: Колективне штовхання автомобіля або тяга саней групою на 1-2 км.
<i>IV: Командна тактика (Тижні 7-8)</i>	Евакуація пораненого, тактичне переміщення, комунікація в групі.	Комплексна симуляція: Марш 20 км + ввідні задачі (евакуація 5 км) + вправа «Брус».



На першому та другому етапах основна увага зосереджується на формуванні загальної й спеціальної витривалості, удосконаленні техніки маршової підготовки та адаптації до навантажень з обтяженням.

Третій етап спрямований на розвиток силової витривалості через виконання вправ із перенесенням і переміщенням вантажів, тоді як четвертий етап забезпечує інтеграцію фізичної, тактичної та командної підготовки в комплексних умовах.

Для визначення рівня розвитку силових якостей, швидкісних здібностей і загальної витривалості застосовуються вправи, передбачені Інструкцією з фізичної підготовки, зокрема: вправа № 1 (біг на 100 м), вправа № 6 (підтягування на перекладині), вправа № 2 (біг на 3 км або 1 км залежно від категорії). Оцінювання результатів здійснюється за встановленими нормативами, що дозволяє об'єктивізувати рівень фізичної підготовленості особового складу [12, 13].

Вишкіл прикордонних мобільних підрозділів є комплексною багаторівневою системою, спрямованою на формування високого рівня фізичної, функціональної та психоемоційної готовності, що забезпечує ефективне виконання завдань за призначенням та підвищення боєздатності особового складу в умовах сучасних викликів безпеки.

## Таблиця 2

Середні значення результатів виконання тестових вправ військовослужбовцями, (n=30)

Тести	Заміри вихідні		Заміри повторні		Δ (%)
	М	SD	М	SD	
Підтягування на перекладині (раз)	13,27	3,27	15,87	3,42	19,59
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (раз)	45,70	6,19	49,67	6,19	8,69
Біг на 100 м (сек)	14,25	0,73	13,83	0,74	-2,95
Човниковий біг 10×10 (сек)	27,60	1,40	27,05	1,43	-1,99



Біг на 3000 м (хв)

13,45	0,80	12,55	0,84	-6,69
-------	------	-------	------	-------

Після впровадження програми у військовослужбовців зафіксовано позитивні зміни за всіма тестовими вправами, що свідчить про підвищення рівня їхньої загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Найбільш виражене покращення спостерігалось у тесті «підтягування на перекладині», де середній результат зріс з  $13,27 \pm 3,27$  до  $15,87 \pm 3,42$  разів, що становить  $\Delta=19,59$  %. Це вказує на суттєве підвищення рівня силової підготовленості та силової витривалості м'язів верхнього плечового пояса. Позитивна динаміка також виявлена у вправі «піднімання тулуба в сід з положення лежачи»: показник зріс з  $45,70 \pm 6,19$  до  $49,67 \pm 6,19$  разів ( $\Delta=8,69$  %), що характеризує покращення силової витривалості м'язів черевного преса.

Поряд із цим встановлено покращення швидкісних і координаційних здібностей. Зокрема, результат у бігу на 100 м зменшився з  $14,25 \pm 0,73$  до  $13,83 \pm 0,74$  с., що відповідає приросту  $\Delta=2,95$  %. У човниковому бігу  $10 \times 10$  м середній час скоротився з  $27,60 \pm 1,40$  с до  $27,05 \pm 1,43$  с. ( $\Delta=1,99$  %), що свідчить про покращення спритності, швидкості переміщення та здатності до зміни напрямку руху.

Найсуттєвіші зміни серед показників витривалості виявлено у бігу на 3000 м, де середній результат покращився з  $13,45 \pm 0,80$  хв до  $12,55 \pm 0,84$  хв. ( $\Delta=6,69$  %), що вказує на підвищення рівня загальної витривалості та функціональних можливостей організму.

Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої програми, побудованої на принципах поетапності, практичної спрямованості та ситуаційного моделювання. Після її впровадження у військовослужбовців зафіксовано позитивну динаміку показників сили, силової витривалості, швидкості, спритності та загальної витривалості, що свідчить про підвищення рівня їхньої фізичної готовності до виконання професійних завдань.



**Висновки.** У статті обґрунтовано доцільність упровадження компетентнісного підходу в систему фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення. Встановлено, що його застосування забезпечує орієнтацію навчально-тренувального процесу не лише на розвиток окремих фізичних якостей, а й на формування професійно значущих компетентностей, необхідних для ефективного виконання службово-бойових завдань у складних та екстремальних умовах.

Доведено, що компетентнісний підхід у фізичній підготовці передбачає інтеграцію загальної фізичної, спеціальної фізичної, прикладної та тактичної складових, а також розвиток здатності до командної взаємодії, швидкого прийняття рішень, стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень. Така спрямованість підготовки дозволяє наблизити її зміст до реальних умов професійної діяльності особового складу підрозділів спеціального призначення.

Отже, компетентнісний підхід слід розглядати як перспективну методологічну основу вдосконалення системи фізичної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення, оскільки він забезпечує комплексне формування готовності до професійної діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Балендр А. В. Професійна підготовка фахівців з охорони кордону в країнах Європейського Союзу: теорія і практика : монографія, Нац. акад. Держ. прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький : НАДПСУ, 2020. 503 с.
2. Гнидюк О. П., Діденко О. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення як педагогічна проблема. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2015. № 2. С. 1–12.



3. Жембровський Сергій, Сич Руслан. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, Педагогіка. 2019. Випуск 3. С. 1–11.
4. Івашкова Т. Забезпечення якості професійної підготовки фахівців прикордонної поліції країн Європейського Союзу. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка. 2017. №1. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_1_9)
5. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 94 с
6. Ісламова Олександра. Порівняльний аналіз особливостей професійної діяльності і підготовки персоналу прикордонних мобільних підрозділів країн Євросоюзу і США. Військова освіта. 2021. №1(43). С.142–153.
7. Мельніков А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2020. 608 с.
8. Мірошніченко В. І. Розвиток фізичної культури прикордонників як результат їх фізичної підготовки. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С.175-176. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/63.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/63.pdf)
9. Олицький О. М. Ознаки підрозділів швидкого реагування Державної прикордонної служби України. Науковий вісник публічного та приватного права, 2019. Випуск 3, том 1 № 3–1. С. 197–203. DOI: <https://doi.org/10.32844/2618-1258.2019.3-1.34>
10. Пантелєєв К. Методичні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців країн НАТО та вдосконалення системи фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України. Вісник



Національної академії Державної прикордонної служби України. 2016. № 1(3). С. 115–126.

11. Положення про загони спеціального призначення Національної гвардії України : наказ Міністерства внутрішніх справ України 20 грудня 2018 року № 1036. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/z0021-19>.

12. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : наказ МВС України від 13.07.2022 № 427. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text>

13. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>

14. Спеціальна фізична підготовка [Текст] : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

15. Уніфікована програма підготовки прикордонників країн ЄС FRONTEX. Варшава, Rondo ONZ 1, 2007. 398 с.

16. Шинкарук В. & Біланюк А. Особливості фізичної підготовки в державній прикордонній службі України. Молодий вчений. 2023. 10 (122), 115-118. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-10-122-23>

17. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pidleteychuk R., & Panhelov B. Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of PreConscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. № 21(4). P. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>