Struktura ta zmist etapu bezposerednoi pidhotovky sportsmeniv do holovnykh zmahan roku (Olimpiiskykh ihor, chempionativ svitu) [Structure and content of the stage of direct preparation of athletes for the main competitions of the year (Olympic Games, world championships)]. (Vols. 1-4). Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].

4.Platonov V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia [in Ukrainian].

5.Posylannia z merezhi internet na kalendar zmahan Yevropeiskoi lehkoatletychnoi federatsii [Internet link to the European Athletics Federation competition calendar]. Retrieved from https://www.european-athletics.com/home/calendar [in English].

6.Posylannia z merezhi internet na kalendar zmahan Mizhnarodnoi asotsiatsii lehkoatletychnykh federatsii [Internet link to the competition calendar of the International Association of Athletics Federations]. Retrieved from https://worldathletics.org/competition/calendar-results [in English].

7.Posylannia z merezhi internet na kalendar zmahan Federatsii lehkoi atletyky Ukrainy [Internet link to the competition calendar of the Ukrainian Athletics Federation]. Retrieved from https://uaf.org.ua/calendar-flau/ [in Ukrainian].

8.Posylannia z merezhi internet na sait Diamantovoi lihy [Internet link to the Internet to the Diamond League website]. Retrieved from https://paris.diamondleague.com/paris/ [in English].

9.Posylannia z merezhi internet na sait Natsionalnoho olimpiiskoho komitetu Ukrainy [Internet link to the website of the National Olympic Committee of Ukraine]. Retrieved from https://noc-ukr.org/olympic/games/parizh-2024/ [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).06

УДК: 796.062.4:355.237.3

Бойко С. С.
ад'юнкт навчально-наукового інституту
фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0005-3809-2590

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ ДЕРЖАВ–ЧЛЕНІВ ПІВНІЧНОАТЛАНТИЧНОГО АЛЬЯНСУ

Бойко С. С. Теоретико-методичні засади оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав–членів Північноатлантичного альянсу. У статті проаналізовано теоретико-методичні засади оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав–членів Північноатлантичного альянсу. Проаналізовано та узагальнено науково-методичну літературу з проблеми дослідження фізичної готовності військовослужбовців збройних сил держав–членів НАТО. Наголошено на необхідності розроблення новітнього підходу до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, що враховує постійне зростання обсягу фізичних навантажень під час російсько-української війни. Розкрито сучасні особливості підготовки військовослужбовців розглянутих держав–членів Північноатлантичного альянсу з урахуванням засобів і методів відповідної інтенсивності й обсягу навантажень. Досвід науковців країн–партнерів України буде корисним для утворення сучасної системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Реформування і трансформація системи оцінювання фізичної підготовки дадуть змогу отримати необхідну інформацію про фізичний стан військовослужбовців, допоможуть швидко й оперативно приймати оптимальні рішення для підвищення результативності фізичної підготовки.

Ключові слова: *бойова готовність, військово-професійна діяльність, збройні сили, оцінювання, тести, фізична готовність, фізична підготовленість, функціональна підготовленість.*

Boiko Serhii. Theoretical and Methodological Bases for Assessing the Physical Readiness of Military Personnel of the Armed Forces of the North Atlantic Alliance Member States. *The article examines the theoretical and methodological foundations for assessing the physical readiness of military personnel serving in the armed forces of NATO member states. It analyzes and synthesizes scientific and methodological literature on the topic, focusing on the physical readiness requirements specific to military operations in contemporary conditions. The study emphasizes the urgent need for developing a new approach to evaluating the physical readiness of servicemen and women. This need is particularly pressing due to the increasing physical demands placed on military personnel during the ongoing russian-Ukrainian war. The article highlights the evolving nature of military training and the importance of tailoring it to the diverse characteristics of each NATO member state. Special attention is given to the intensity and volume of physical loads required for military effectiveness, as well as the unique training practices utilized in different countries. By examining the methodologies and experiences of scientists and military experts from Ukraine's partner nations, the study identifies valuable insights that can contribute to the creation of a modern and comprehensive system for assessing physical readiness. Reforming and transforming physical fitness assessment systems are presented as essential steps for improving military performance. Such systems provide critical data on the physical condition of servicemen and women, enabling military leadership to make timely and informed decisions to optimize physical training. The ultimate goal is to enhance the efficiency and effectiveness of military and professional activities, ensuring that personnel are fully prepared for the demands of*

modern warfare. This analysis underscores the importance of adopting innovative approaches and international collaboration to address the challenges faced by military forces today.

Keywords: *combat readiness, military professional activity, armed forces, assessment, tests, physical readiness, physical fitness, functional fitness.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Виконання військовослужбовцями службово-бойових завдань, особливо в екстремальних умовах, потребує від них високого рівня фізичної готовності. Саме тому фізичну готовність можна вважати невід'ємною складовою професійної підготовки військовослужбовців. Фізична готовність військовослужбовців є одним із ключових чинників забезпечення оперативної спроможності сучасних збройних сил.

У контексті військової служби фізична готовність визначає здатність військовослужбовця результативно виконувати завдання службово-бойової діяльності, особливо в умовах підвищеного фізичного та психологічного навантаження. Для держав–членів Північноатлантичного альянсу (НАТО) питання фізичної готовності військовослужбовців набуває особливої актуальності через високі стандарти оперативної сумісності та вимоги до злагодженості у спільних операціях.

Отже, необхідність формування теоретико-методичних засад оцінювання фізичної готовності військовослужбовців НАТО є актуальною як з практичної, так і з наукової точок зору. Вирішення цієї проблеми сприятиме вдосконаленню системи фізичної підготовки у військових організаційних структурах, поліпшенню оперативної сумісності і підвищенню боєздатності Сил оборони України в умовах російсько-української війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальні питання оцінювання фізичної готовності (підготовки) військовослужбовців висвітлено у таких публікаціях: Є. Анохіна, С. Романчука, Ю. Бобка, В. Гульоватого. (щодо трансформації системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців сухопутних військ США) [1], О. Гайдук (про завдання та цілі фізичного виховання і спорту у збройних силах Німеччини (бундесвері) [2], Н. Пангелової, Д. Мінкіна (щодо організації фізичної підготовки в арміях провідних країн світу) [3], О. Петрачкова, С. Жембровського (стосовно особливостей системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил Великої Британії) [4], В. Чепурного, В. Суспи, Д. Бондаря (щодо оцінювання фізичної готовності військовослужбовців зарубіжних країн) [5] та інших наукових дослідженнях. Теоретичні положення, напрацьовані зазначеними науковцями і практиками корисні для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав–членів Північноатлантичного альянсу, однак поки що не систематизовані і розроблені не в повному обсязі.

Метою дослідження є теоретико-методичне обґрунтування оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав–членів Північноатлантичного альянсу.

Для досягнення мети дослідженнями вирішили такі **завдання**: 1) проаналізували зміст оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав–членів НАТО; 2) оцінили можливості використання досвіду країн–партнерів для реформування системи оцінювання фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Матеріал і методи. Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів: аналіз, узагальнення та систематизацію даних наукової літератури, керівних документів, що визначають процес оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав-членів Північноатлантичного альянсу.

Наукове дослідження виконано згідно з планом наукової та науково-технічної діяльності навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України.

Виклад основного матеріалу. В межах дослідження ми вивчили тести з оцінювання фізичної підготовленості, які використовуються у збройних силах держав–членів Північноатлантичного альянсу, а саме визначення м'язової сили, аеробних можливостей, витривалості і загального стану фізичної підготовленості військовослужбовців.

Тести з фізичної підготовленості та критерії оцінювання, застосовувані в цих країнах, різняться, але їх основні цілі схожі. Підтримання належного рівня фізичної підготовленості приводить до підвищення стійкості військовослужбовців до проблем і труднощів, які можуть виникнути в бойових умовах, і сприяють оперативному успіху. У цьому контексті для національних збройних сил дуже важливо продовжувати і вдосконалювати свої програми та оцінювання фізичної підготовленості.

Потрібно систематично переглядати й оновлювати оцінювання тестів з фізичної підготовки відповідно до наукових досягнень, що сприятиме дотриманню різних оперативних вимог у збройних силах. Отже, підтримання та поліпшення рівня фізичної підготовки є критично важливим чинником для оперативного успіху військовослужбовців, тому його слід регулярно контролювати і посилювати.

У статті [10] визначено, що для захисту держави потрібно забезпечувати готовність своїх збройних сил та інших військових формувань, їх оборонного потенціалу до виконання бойових завдань як всередині країни, так і в ході міжнародних військових оборонних операцій. Потрібно враховувати, що в різних військових формуваннях використовують різноманітні методики для оцінювання бойової готовності, тому існує концептуальна необхідність у наявності матеріальних і нематеріальних компонентів для підготовки військ до виконання бойових завдань.

Оцінювання фізичної готовності військовослужбовців ми розглянемо за кількома аспектами. По-перше, зміни у специфіці війни та воєнних конфліктів змінюють вимоги до фізичного стану військовослужбовців, кожна країна має різні підходи до підготовки (навчання), що також може відображати основні відмінності в оборонній стратегії. По-друге, порівняльний аналіз виявляє особливу тенденцію у проведенні фізичної підготовки, наближену до виконання бойових завдань, що може допомогти оптимізувати систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. По-третє, такий аналіз сприятиме прогнозуванню найактуальнішої системи сьогодення для оцінювання фізичної готовності, а в

майбутньому – вдосконалення процесу індивідуальної підготовки військовослужбовців та забезпечення ефективної боєготовності військ .

Фізична готовність військовослужбовців країн НАТО є важливим компонентом оперативної ефективності збройних сил. Оцінювання фізичної готовності військовослужбовців базується на тестуванні фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації тощо. У більшості країн Північноатлантичного альянсу використовують багатофункціональні тестові комплекси, в яких враховано умови сучасної військово-професійної діяльності (наприклад, тести на витривалість в обмундируванні) і змодельовано реальні бойові завдання. Тести з визначення фізичної готовності військовослужбовців різних країн включають фізичні вправи, в яких враховано специфіку військово-професійної діяльності у збройних силах [5].

Ми розглянули досвід оцінювання фізичної готовності у Сполучених Штатах Америки (США), Сполученому Королівстві Великої Британії і Північної Ірландії та Федеративній Республіці Німеччині.

У Керівництві з фізичної підготовки *збройних сил США* фізичну підготовку визначено як "здатність ефективно виконувати фізичну роботу, тренування та інші види військово-професійної діяльності, а також мати достатньо життєвої енергії здоров'я для вирішення надзвичайних чи екстримальних ситуацій" [7–9; 15].

У жовтні 2020 року у США запроваджено систему фізичної підготовки "Цілісне здоров'я та фізична активність (Holistic Health and Fitness, H2F)" [15], якою замінено методику оцінювання фізичної підготовленості. Нова система є частиною комплексного підходу до розвитку фізичної, психічної, духовної та соціальної підготовленості військовослужбовців.

Залежно від видів та родів військ створено програми оцінювання фізичної готовності військовослужбовців США.

Фізичну готовність військовослужбовців Сухопутних військ (СВ) збройних сил Сполучених штатів Америки оцінюють за такими тестами [1; 3; 5]:

OPAT **(Occupational Physical Aptitude Test)**: стрибок у довжину з місця; силовий кидок (поштовх) набивного м'яча вагою 4,4 фунта (2 кг) сидячи обома руками; силова тяга штанги; інтервальний (човниковий) аеробний біг;

ACFT **(Army Combat Fitness Test)**: станова тяга; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; спринт /перетягування /перенесення; планка; біг на дві милі (3218 м).

Кожен із тестів для оцінювання фізичної готовності військовослужбовців СВ збройних сил США має переваги та недоліки. Вибір оптимального тесту залежить від конкретних цілей, доступного обладнання та фізичної підготовленості військовослужбовців.

Так, у СВ збройних сил США тест на професійну фізичну придатність **(OPAT) має характеристики** функціонального, розробленого для оцінювання фізичної придатності до виконання різних військових завдань: стрибок у довжину оцінює вибухову силу нижніх кінцівок, силовий кидок – силу верхньої частини тіла та координацію, силова тяга – силу нижньої частини тіла і тулуба, інтервальний біг – анаеробну витривалість. Перевагою тест OPAT є функціональний підхід, оскільки в нього включено вправи, що відображають реальні завдання військовослужбовців, недоліком – складніші умови виконання та оцінювання.

Армійський тест бойової готовності (**ACFT) –** це сучасний тест з фізичної підготовки, розроблений фахівцями зі збройних сил США, для оцінювання фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. Тест був впроваджений на заміну старому APFT (Army Physical Fitness Test), тому що за його допомогою можна більш комплексно оцінити функціональні можливості, необхідні для виконання бойових і спеціалізованих завдань. Тест зі станової тяги оцінює силу нижньої частини тіла і тулуба, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – силу верхньої частини тіла; спринт/перетягування/перенесення – швидкість, силу та витривалість; планка – силову витривалість м'язів торсу (кору); біг на дві милі – аеробну витривалість. Перевагами цього тесту є функціональність та різноманітність, розроблення для кращого відображення фізичних вимог сучасного бою, а недоліками – вимога до до наявності спеціального обладнання і більша складність для виконання.

Для військовослужбовців США [11] тести на фізичну підготовленість включають оцінювання аеробної підготовки (біг на 2 милі), оцінювання складу тіла та м'язової сили (віджимання та присідання). Для кожної вікової групи і статі встановлено таблицю нарахування балів і нормативи. Особовому складу, який повідомив про поважну медичну причину (травму, захворювання), дозволено взяти участь в одному з альтернативних тестів замість бігу на 2 милі: запливі на 400 м, тесті на велосипедному ергометрі на 10 км, тесті на велосипеді на 10 км або тесті на ходьбу на 4 км.

Сучасною тенденцією є перехід від традиційних тестів до функціональних, що краще відображають вимоги сучасного загальновійськового бою, в якому можуть брати участь військовослужбовці Сухопутних військ США. Обирати оптимальний тест з фізичної підготовленості потрібно з урахуванням конкретних умов, цілей та завдань. Регулярне оцінювання фізичної готовності і постійне вдосконалення програм фізичної підготовки є ключовими чинниками для забезпечення високої боєготовності військових формувань збройних сил США.

Програми фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних сил (ПС) збройних сил США покликані забезпечити високий рівень фізичної готовності, необхідний для виконання різноманітних завдань, які використовують для оцінювання фізичної підготовки [5]:

PFT **(Physical Fitness Test)**: присідання; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 1,5 милі;

PFA (**Physical Fitness Assessment)**: біг на 1,5 милі або 20-метровий тестовий човниковий біг зі звуковим сигналом; згинання та розгинання рук в упорі лежачи або згинання та розгинання рук з відведенням рук у сторони; присідання, перехресне скручування або планка.

Вибір конкретної програми залежить від цілей тестування та вимог конкретного підрозділу.

Тест з фізичної підготовленості (PFT) є традиційним і спрямований на оцінювання основних компонентів фізичної підготовленості. У тесті використовують такі вправи: присідання оцінюють силу нижньої частини тіла, особливо квадрицепси і сідничні м'язи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – силу верхньої частини тіла, особливо грудних

м'язів, трицепсів і плечей; біг на півтори милі – аеробну витривалість. Основними **п**еревагами тесту можна вважати простоту структури, легкість проведення та вивченість цього тесту**, н**едоліками – **н**едостатню функціональність, орієнтованість на ізольовані вправи.

Тест з оцінювання фізичної підготовки **(**PFA) більш прогресивний через надання більшої значущості функціональним рухам та оцінювання ширшого спектра фізичних якостей. Програма PFA відрізняється від тесту PFT більш функціональним підходом, який передбачає виконання вправ, максимально наближених до реальних вимог військової служби: бігу на 1,5 милі – для оцінювання загальної аеробної витривалості, тобто здатності організму ефективно використовувати кисень під час тривалої фізичної активності, а також витривалості серцево-судинної системи та м'язів ніг; вправи на заміну – 20-метрового човникового бігу зі звуковим сигналом – для оцінювання фізичних якостей швидкості, спритності та анаеробної витривалості, тобто здатності організму працювати без достатнього забезпечення киснем протягом короткого періоду часу; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – класичної вправи, що оцінює силу верхньої частини тіла, зокрема грудних м'язів, трицепсів та дельтоподібних м'язів; вправи зі згинання та розгинання рук з відведенням рук в сторони – для оцінювання, крім сили, ще й стабілізації плечового суглоба і скоординованості рухів; присідання – для оцінювання сили нижньої частини тіла, зокрема квадрицепсів, сідничних і литкових м'язів; вправи перехресного скручування – для оцінювання сили м'язів кору, що відповідають за стабілізацію тулуба; вправи планка – ізометричної вправи для оцінювання сили м'язів кору, витривалості і здатності утримувати правильну позу. Вибір між варіантами залежить від акценту на різних м'язових групах: присідання зосереджені на нижній частині тіла, перехресне скручування – на м'язах кору, планка – на стабільності і витривалості. Основними **п**еревагами цього тесту є б**і**льша функціональність і різноманітність вправ, що відображають вимоги до військової служби у Повітряних силах, недоліками – складність у виконанні, необхідність використання спеціального обладнання.

Обидві програми, PFT та PFA, мають певні переваги та недоліки. Вибір конкретної програми залежить від цілей тестування і вимог конкретного підрозділу ПС збройних сил США**.** На відміну від інших видів збройних сил, у ПС військовослужбовцям дозволено комбінувати вправи за власним бажанням [14].

Тест PFA є стандартизованим випробуванням фізичних можливостей кандидатів на службу у Повітряних силах збройних сил США. Тест PFA зазвичай містить кілька вправ для оцінювання різних компонентів фізичної підготовленості: сили, витривалості, гнучкості і спритності.

Загалом PFA є сучасною та ефективною системою оцінювання фізичної підготовленості, що відповідає вимогам сучасних військових дій, в яких можуть брати участь військовослужбовці ПС збройних сил США. Для якіснішого оцінювання фізичної готовності та зниження ризику травм програму слід постійно вдосконалювати.

У Повітряних силах США військовослужбовців тестують за складом тіла, аеробною підготовленістю та м'язовою силою. Оцінювання складу тіла проводять методом вимірювання окружності талії. Для визначення аеробної підготовленості проводять тест з бігу на 2400 м, а тест на ходьбу на 1600 м є альтернативним. М'язову силу оцінюють за кількістю правильних повторень віджимань і присідань, виконаних за 1 хв. Очікується, що весь особовий склад ПС збройних сил США постійно підтримуватиме достатній рівень фізичної підготовленості, інакше може зіштовхнутися з негативними наслідками. Командири зобов'язані вживати необхідних заходів, щоб особовий склад у формі не підривав імідж збройних сил [11; 13].

Специфікою тесту PFA є встановлення досить високих нормативів, оскільки вимоги до фізичної підготовленості пілотів, техніків та інших військовослужбовців дуже високі. Для деяких спеціальностей існують додаткові вимоги до фізичної підготовленості, які враховують під час оцінювання результатів тесту.

У Військово-морському флоті США проводять тести з визначення фізичної підготовки, які включають біг на 2400 м для аеробного фітнесу, віджимання та присідання для з'ясування м'язової сили, вимірювання співвідношення зросту до ваги для визначення складу тіла, заплив на 450 м для оцінювання силових якостей. Особовий склад, який не може взяти участь у забігу, має альтернативний варіант тесту на еліптичному велосипеді. Військослужбовця, який набрав 45 балів і менше за цими тестами, оцінюють "незадовільно" [11].

Фізична підготовка військовослужбовців Корпусу морської піхоти збройних сил США покликана забезпечити високий рівень оцінювання фізичної готовності, необхідний для виконання різноманітних завдань [5; 11; 14]:

PFT **(Physical Fitness Test)**: підтягування; планка; біг на 3 (три) милі (4827 м);

CFT (Combat Fitness Test): біг на 800 м; вправи на спритність з перенесенням спорядження, перетягуванням умовного пораненого, переміщенням каністр з боєприпасами; метання гранат на точність; подолання смуги перешкод;

RPAT (Rifleman Physical Fitness Test): плавання на 500 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; присідання; підтягування на перекладині; біг на 1,5 милі; біг на 12 миль з 50-фунтовим рюкзаком; подолання смуги перешкод;

RTAP (Recon Training Aptitude Test): підтягування на перекладині; присідання; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на три милі (4827 м); плавання на 500 м; заплив під водою на 25 м; діставання гвинтівки з дна басейну, заплив з гвинтівкою та буксирування на 25 м; 30-хвилинний біговий тест.

Корпус морської піхоти має репутацію найелітнішого військового підрозділу у світі. Кожен з наведених тестів має специфічні характеристики, але всі вони спрямовані на оцінювання фізичної готовності морських піхотинців. Високого рівня підготовленості досягають, серед іншого, завдяки жорстким вимогам до фізичної готовності морських піхотинців. Існують кілька програм оцінювання фізичної підготовленості, кожна з яких орієнтована на певний аспект військової служби.

Тест з фізичної підготовленості для морських піхотинців (PFT) – основоположне базове випробування для морських піхотинців США, за яким оцінюють загальну фізичну підготовленість і витривалість. Тест з підтягування дає змогу – перевірити силу верхньої частини тіла, планка – силу кору, біг на 3 милі – витривалість. Основними перевагами тесту є традиційність і простота виконання вправ, комплексність, об'єктивність вимірювання, доступність для проведення в різних

умовах, недоліками – одноманітність, неврахування специфічних вимог різних військово-спеціальних якостей, недостатнє оцінкювання бойової готовності військовослужбовців.

Тест з бойової підготовленості морської піхоти (CFT) більш спеціалізований та орієнтований на оцінювання фізичної готовності до виконання бойових завдань, оскільки симулює виконання фізичних навантажень, що можуть виникнути в реальних бойових умовах. Тест включає біг на 800 м (оцінює анаеробну витривалість, необхідну для швидких сплесків активності в бою), вправи на спритність із перенесенням спорядження, перетягуванням умовного пораненого, переміщенням каністр з боєприпасами, що розвивають такі фізичні якості, як координація, баланс і швидкість, метання гранат, за яким оцінюють точність і силу кидка, що важливо для ведення бою на близькій дистанції, подолання смуги перешкод дає змогу оцінити силу, витривалість, координацію та впевненість у своїх силах. Перевагами тест є досить точне оцінювання фізичної готовності до виконання бойових завдань, порівняно із загальним PFT, максимальна наближеність до реальних бойових ситуацій, що підвищує його валідність, стимулює морських піхотинців розвивати не тільки загальну фізичну підготовленість, а й специфічні навички, необхідні для виконання бойових завдань, недоліками – більша складність, адже для виконання певних вправ потрібне спеціальне обладнання, і триваліше проведення. Цей тест симулює фізичні навантаження, що можуть виникнути в бойових умовах. Тест є сучасним і результативним інструментом оцінювання фізичної підготовленості морських піхотинців, оскільки враховує специфіку бойових дій. Однак для досягнення максимально можливої ефективності необхідно поєднувати CFT з іншими видами фізичної підготовки: силовими тренуваннями, функціональним тренінгом та спеціальною підготовкою для різних військових спеціальностей.

Тест з фізичної підготовленості для розвідників (RPAT) створений для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, які планують служити у розвідувальних підрозділах. Цим тестом передбачено більше вимог, ніж базовим PFT, оскільки в ньому враховано специфічні вимоги до фізичної підготовки розвідників. Тест містить такі вправи: плавання для оцінювання витривалості, сили верхньої частини тіла та координації рухів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – для оцінювання сили м'язів верхньої та нижньої частин тіла; біг на різні дистанції: біг на 1,5 милі **–** для оцінювання аеробної витривалості, на 12 миль з 50-фунтовим рюкзаком **–** для оцінювання витривалості, сили і здатності працювати під навантаженням; подолання смуги перешкод – для оцінювання сили, спритності, координації рухів, рівня фізичної підготовленості і психологічної стійкості. Перевагами тесту є можливість оцінювати широкого спектра фізичних якостей, необхідних для розвідників, що дає змогу дає змогу відбирати фізично найбільш підготовлених кандидатів у розвідувальні підрозділи, стимулює військовослужбовців до постійного вдосконалення своєї фізичної форми, недоліками – надзвичайно складність серед усіх тестів з фізичної підготовленості, а отже, недоступність проходження тесту для багатьох військовослужбовців, значна тривалість, що може бути недоцільно в умовах обмеженого часу, а також необхідність спеціального обладнання, що обмежує можливість проведення в польових умовах. За допомогою цього тесту можна перевірити не тільки силу і витривалість, а й координацію рухів, необхідну для ефективної стрільби, що забезпечує високий рівень вимог і дає змогу відібрати найбільш підготовлених військовослужбовців.

Тест з оцінювання програми підготовки та оцінювання розвідки (RTAP) висуває надзвичайно високі вимоги і призначений для відбору кандидатів у розвідувальні підрозділи. Його складовими є всі елементи попередніх тестів, а також додаткові вправи на плавання, підводне плавання і перенесення вантажів, за допомогою яких оцінюють витривалість, силу верхньої частини тіла, координацію рухів та спеціальні навички плавання, необхідні для виконання завдань у водних умовах. Перевагами RTAP є можливість, оцінювання широкого спектра фізичних якостей, симулювання реальних сит×уацій, підтримання високого рівня вимог до відбору, недоліками – надзвичайна складність, велика тривалість і необхідність використання спеціального обладнання.

Всі тести потрібно виконувати у тренувальному одязі. Результативність визначають як "склав / не склав". Випробування фізичної готовності військовослужбовців Корпусу морської піхоти США проводять у три етапи:

1. Підхід до точки зіткнення або моменту максимального зусилля (біг на 800 м).

2. Заряджання боєприпасів (тест на міцність і витривалість верхньої частини тіла, вагу ящика з боєприпасами – 15 кг (33 фунти) калібру 5,56 мм потрібно піднімати з висоти плеча вище голови якнайбільше разів протягом 2 хв).

3. Рух під вогнем – тест є багатоетапною вправою, під час якої потрібно виконувати різні рухи та завдання:

перший – з положення лежачи – спринт, кроль на висоту 10 м, низький кроль на 15 м, біг зигзагами, правильне захоплення пораненого особового складу;

другий – перетягування пораненого по 10-метровій зигзагоподібній трасі у формі літери "S", подальше 60-метрове перенесення на плечах методом вогнеборця для перевірки навички евакуації пораненого;

третій – спринт на 50 м з ящиками з боєприпасами, 25-метровий зигзагоподібний біг, метання гранати та виконання трьох віджимань;

четвертий – підняття з положення лежачи, збирання ящиків з боєприпасами, виконання 25-метрового зигзагоподібного бігу і 50-метрового спринту [1; 3–4; 6].

Кожен тест з визначення фізичної підготовленості військовослужбовців Корпусу морської піхоти є складнішим і потребує від військовослужбовця вищого рівня фізичної підготовленості. **Тести** CFT, RPAT та RTAP складніші за PFT, включають більше вправ та передбачають вищий рівень фізичної підготовленості. Тести RPAT та RTAP більш спеціалізовані та орієнтовані на конкретні військові спеціальності (піхоту, розвідку). У кожному тесті зосереджено увагу на різних компонентах фізичної підготовленості: наприклад, у RPAT – на витривалості та силі, необхідних для піхотинця, у RTAP – на спритності і координації рухів.

У Корпусі морської піхоти США не зважають на стать під час тесту фізичної підготовленості, гарантуючи, що чоловічий і жіночий персонал оцінюють за однаковими критеріями.

Конкретні вправи, нормативи та вимоги до проходження тестів можуть змінюватися з часом, але кожен з тестів відіграє важливу роль у забезпеченні високого рівня фізичної підготовленості морських піхотинців, необхідного для виконання складних бойових завдань.

Регулярне проходження тестів дає змогу відстежувати зміни у фізичній підготовленості морських піхотинців та коригувати програми тренувань. Система фізичної підготовки Корпусу морської піхоти США є взірцем для багатьох інших військових формувань. Тестування дають змогу відбирати і готувати найкращих військовослужбовців, здатних виконати будь-які завдання.

Отже, важливо розуміти, що фізична підготовка у збройних силах США – це динамічний процес, який потребує постійного вдосконалення. За результатами аналізу системи фізичної підготовки різних видів і родів військ США можна зробити такі висновки:

системи оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців демонструють постійну еволюцію від простих тестів та нових вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців, орієнтованих на окремі м'язові групи, до комплексних і функціональних, що відображають реальні вимоги бойових дій;

кожен вид, рід військ має специфічні вимоги до фізичної підготовки, що відображається у різноманітності тестів та їхніх складових;

сучасні тести здебільшого орієнтовані на оцінювання функціональних можливостей військовослужбовців, тобто здатності виконувати завдання із комплексними застосуванням фізичних якостей. Тести оцінюють не лише силу та витривалість, а й спритність, координацію, гнучкість і швидкість.

У збройних силах Сполученого Королівства Великої Британії і Північної Ірландії фізичну підготовленість оцінюють за допомогою різних тестів [3; 5–6]. Особовий склад Військово-морського флоту проходить багатоступеневий фітнес-тест або тест з бігу на 2400 м. У Сухопутних військах проводять тести з бігу на 2400 м, віджимань і присідань, у Військово-повітряних силах – багатоступеневі тести з фізичної підготовленості, віджимання та присідання, у полку Королівських військово-повітряних сил – марші з навантаженням, швидку ходьбу, перетягування людини та перенесення бочки. Особовий склад випробовують такими тестами: бігом на 800 м, підтягуванням, присіданням, марш-кидком на 5 км з повним спорядженням (навантаженням), плаванням та бігом на 2400 м.

Зауважимо, що у збройних силах важливого значення надають оцінюванню фізичної готовності військовослужбовців для чого використовують такі програми з оцінювання фізичної готовності військовослужбовців [4; 5]:

стандартний тест CFT (Combat Fitness Test) – марш-кидок на 8 миль у спорядженні;

складний тест CFT: марш-кидок на 1,5 милі у спорядженні; висадка/посадка екіпажу з заднього борту автомобіля; стрибок через рів 1,7 м; евакуація пораненого на 100 м; перенесення мішка з піском 70…75 кг на 50 м; піднімання ящика з набоями вагою 35 кг на висоту 1,45 м; переміщення двох каністр з водою по 20 кг на 150 м; переповзання мотузкового мосту на висоті 2,5…3 м; біг 5×20 м з набуттям положення лежачи на відрізках 20, 40, 60, 80 м; лазіння по канату висотою 4 м.

Тест з визначенням фізичної підготовленості (CFT) є важливим інструментом для оцінювання фізичної готовності військовослужбовців збройних сил Сполученого Королівства Великої Британії і Північної Ірландії [3–4; 6; 16].

Стандартна частина тесту CFT – марш-кидок на 8 миль у спорядженні, спрямований на перевірку витривалості, сили та загальної фізичної підготовленості військового персоналу, необхідних для виконання завдань у бойових умовах. Вага спорядження варіюється від 15 кг для штабних працівників до 25 кг для військовослужбовців механізованих підрозділів. Різна вага спорядження дає змогу симулювати реальні умови виконання бойових завдань, коли військовослужбовці несуть на собі зброю, спорядження та інші необхідні речі. Такий підхід враховує специфіку різних військових спеціальностей. Військовослужбовці мають подолати дистанцію за певний час, встановлений залежно від категорії. Цей показник вказує на рівень витривалості й аеробної підготовленості.

Стандартний тест CFT дає змогу оцінювати фізичну підготовленість кожного військовослужбовця індивідуально, що важливо для виявлення сильних і слабких сторін та розроблення індивідуальних планів тренувань.

Перевагою стандартного тесту CFT є комплексна оцінка фізичної підготовки, максимально наближений до реальних умов проходження військової служби, дозволяє оцінити фізичну підготовленість кожного військовослужбовця окремо, мотивує військовослужбовців до регулярних фізичних тренувань, що сприяє підтриманню високого рівня бойової готовності. Серед недоліків слід виокремити переважання в оцінюванні витривалості і сили та приділення меншої уваги іншим важливим руховим якостям (гнучкості, координації та швидкості, залежність результатів тесту від погодних умов, рельєфу місцевості й інших зовнішніх чинників, а також травматичність інтенсивних фізичних навантажень, насамперед для недостатньо підготовлених військовослужбовців.

За результатами аналізу стандартного CFT можна дійти висновку, що тест є ефективним інструментом для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, однак, як і будь-який інший тест, має певні обмеження і потребує постійного вдосконалення.

Складну частину тесту CFT розроблено для комплексного оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців через симулювання широкого спектра завдань, що можуть виникати в бойових умовах.

Основними елементами складної частини тесту є марш-кидок на 1,5 милі (оцінювання швидкості, витривалості і здатності долати дистанцію під навантаженням), висадка/посадка із заднього борту автомобіля (перевірка сили, координації та здатності швидко реагувати в екстремальних ситуаціях), стрибок через рів (визначення сили нижніх кінцівок, координації та здатності долати перешкоди), евакуація пораненого (симулювання реальної бойової ситуації, що потребує сили, скоординованості і вміння працювати в парі), перенесення ваги (визначення сили, витривалість і координації), піднімання ящика (визначення сили верхньої частини тіла та скоординованості рухів рухів), переміщення каністр (визначення сили, витривалості і скоординованості рухів), переповзання мотузкового мосту (визначення сили верхніх

кінцівок, координації та впевненості у власних силах), човниковий біг (перевірка швидкості, спритності і витривалості), лазіння по канату (визначення сили верхньої частини тіла, координації та витривалості). Перевагами складної частини є можливість оцінювання широкого спектра фізичних якостей через симулювання реальних ситуацій, і зрештою фізичної підготовленості кожного військовослужбовця з урахуванням його індивідуальних особливостей, стимулювання військовослужбовців до постійного вдосконалення фізичної підготовленості, недоліками – обмеженість оцінювання певних фізичних якостей, травмонебезпечність деяких вправ, особливо для недостатньо підготовлених військовослужбовців.

Складна частина тесту CFT є ефективним інструментом для оцінювання фізичної підготовленості завдяки комплексній структурі та реалістичності.

Результати всіх видів перевірки фіксують в індивідуальній картці фізичної готовності. Невиконання контрольних нормативів базової фізичної придатності або бойової фізичної готовності спричиняє зниження грошового забезпечення військовослужбовців.

Водночас керівництво збройних сил вимагає, щоб заняття з фізичної підготовки були не тільки ефективними, а й цікавими. Командування збройних сил вважає, що поєднання матеріальної зацікавленості і привабливості занять найкраще стимулює досягнення високого рівня фізичної готовності професійних збройних сил.

Обидва тести CFT відіграють важливу роль у забезпеченні високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил Великої Британії. Стандартний CFT дає змогу оцінити загальну витривалість військовослужбовця, а складний CFT допомагає деталізувати картину. Вибір тесту залежить від конкретних цілей та вимог. Зазначимо, що виконання обох тестів потребує систематичної і ретельної підготовки. Регулярні тренування, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості, є ключем до успішного проходження CFT.

З 2010 року для військовослужбовців збройних сил ФРН впроваджено новий тест, що дає змогу оцінити їх фізичну підготовленість за п'ятьма основними категоріями: човниковий біг 4×9 м – для вимірювання швидкості руху, присідання – для оцінювання силової витривалості м'язів-згиначів живота і стегна, стрибки в довжину з місця – для визначення вибухової сили нижніх кінцівок, віджимання – для вимірювання м'язової витривалості верхніх кінцівок, 12-хвилинний біг – для оцінювання аеробної витривалості [6; 12].

Фізична готовність є ключовою складовою загальної боєздатності військовослужбовців бундесверу, що спрямована на забезпечення ефективного виконання завдань попри вплив фізичних, психологічних та екстремальних чинників військової служби [2].

Програма оцінювання фізичної готовності військовослужбовців бундесверу BMFT (Basic Military Fitness Test) передбачає [5]: маневр під вогнем (біг на 130 м зі зміною напрямку, швидкості і положення тіла); порятунок пораненого (40 м перетягування вантажу вагою 50 кг); перенесення вантажу (100 м перенесення двох вантажів вагою 18 кг); підняття вантажу (вагою 24 кг на стійку висотою 1,25 м 5 разів).

Базовий тест фізичної готовності військовослужбовців бундесверу – це комплексна система, спрямована на об'єктивне оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням вимог сучасної військової служби.

Тест BMFT є простим, але ефективним інструментом оцінювання загальної фізичної готовності військовослужбовців, а також важливою складовою підтримки бойової спроможності. Тест включає такі вправи для визначення різних фізичних якостей: маневр під вогнем (для визначення швидкості, координації, спритності); порятунок пораненого (визначення сили, витривалості, координації, гнучкості); перенесення вантажу (силу верхньої та нижньої частини тіла, а також витривалість); підйом вантажу (визначення сили верхньої частини тіла) [12]. Перевагами тесту BMFT можна вважати оцінювання широкого спектра фізичних якостей, необхідних для військової служби, максимальна наближеність вправи до реальних бойових умов, оцінювання фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, мотивування військовослужбовців до регулярних фізичних тренувань, недоліками – обмеженість оцінювання деяких фізичних якостей, залежність результатів тесту від погодних умов, технічного стану обладнання та інших чинників, травмонебезпечність вправи, особливо для недостатньо підготовлених військовослужбовців, недостатність оцінювання гнучкості, балансу та швидкості реакції (суб'єктивність оцінювання).

Базовий тест з визначення фізичної готовності військовослужбовців є ефективною системою оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, що дозволяє виявити сильні і слабкі сторони кожного військовослужбовця, а також розробити індивідуальні плани тренувань. Вправи і тренування мають моделювати реальні бойові умови, тобто бути спрямованими на розвиток специфічних навичок (вміння переносити вантажі, долати перешкоди, діяти в бронежилетах). Високий рівень фізичної підготовленості забезпечує мобільність, витривалість та ефективність дій військовослужбовців на полі бою.

Фізична готовність у бундесвері посідає провідне місце в підготовці особового складу, яка є не лише засобом забезпечення боєздатності, а й важливим інструментом зміцнення здоров'я, моральної стійкості та професійного розвитку. Це сприяє підвищенню оперативної результативності збройних сил, а також їх інтеграції в сучасну систему колективної безпеки.

Загалом оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців є важливим компонентом забезпечення боєготовності збройних сил. Впровадження сучасних підходів до оцінювання дає змогу підвищити ефективність підготовки військовослужбовців та забезпечити їх готовність до виконання завдань у складних умовах. Важливо зазначити, що фізична підготовка є лише одним із компонентів боєготовності військовослужбовця, а для досягнення високих результатів необхідний комплексний підхід, складовими якого є не тільки фізична, а й тактична, вогнева і психологічна підготовка.

Однак, як і будь-яку іншу систему, фізична підготовка можна вдосконалити завдяки індивідуалізації, додаванню нових тестів і постійному моніторингу її ефективності. Вибір оптимального тесту з визначення фізичної підготовленості залежить від конкретних цілей, доступного обладнання та фізичної підготовки військовослужбовців.

За результатами розгляду засад оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав–членів Північноатлантичного альянсу визначено, що сучасні тести зосереджені на оцінюванні здатності військовослужбовців виконувати завдання, що потребують комплексного застосування фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості.

Аналіз теоретико-методичних засад оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців країн–членів НАТО дав змогу зробити такі висновки:

Системи оцінювання фізичної підготовленості у збройних силах країн НАТО постійно вдосконалюються – від традиційних ізольованих вправ до функціональних тестів, максимально наближених до реальних бойових умов. Це дає змогу краще підготувати військовослужбовців до умов, що можуть виникнути під час виконання бойових завдань.

Більшість країн НАТО прагнуть індивідуалізувати підхід до оцінювання фізичної підготовленості, враховуючи специфіку військових спеціальностей та фізичні можливості кожного військовослужбовця. Такий підхід сприяє точнішому визначенню рівня підготовленості і дає змогу оптимізувати програми тренувань для окремих військовослужбовців.

Фізична підготовленість тісно пов'язана з бойовою готовністю. Високий рівень фізичної підготовленості – це один із ключових чинників забезпечення ефективності виконання бойових завдань, що особливо важливо в умовах сучасних воєнних конфліктів, де від швидкості, витривалості та здатності до адаптації військовослужбовців залежить успіх військових операцій.

Таким чином, комплексний підхід до оцінювання фізичної підготовленості та адаптація його до сучасних бойових реалій є необхідними умовами підвищення ефективності підготовки військовослужбовців і забезпечення високої боєготовності збройних сил країн НАТО. Зважаючи на це, доцільно впроваджувати подібні практики в систему оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України, що дасть змогу підвищити рівень їх підготовленості до виконання бойових завдань.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є визначення ефективності і вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС України.

Література

1. Анохін Є.Д., Романчук С.В., Бобко Ю.Б., Гульоватий В.І. Трансформація системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців сухопутних військ США: зумовленість, результатю. *Olympicus.* 2024. № 2. С. 10-21. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.2.

2. Гайдук О. Завдання та цілі фізичного виховання і спорту в збройних силах Німеччини (Бундесвері). Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України, 29-30 листопада 2017 року. Київ. 2017. С. 94-95. https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-1.pdf.

3. Пангелова Н.Є., Мінкін Д.О. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2015. № 8. С. 268-274. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2015_8_43.

4. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних сил Великої Британії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. № 6 (166), С. 125–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27).

5. Чепурний В.А., Суспо В.В., Бондар Д.О. Оцінювання фізичної готовності військовослужбовців зарубіжних країн. Olympicus. 2024. № 2. С. 220–231. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.28.

6. Çemç Muhammed Sıddık, Şahin Recep Physical Fitness in the Armed Forces: A Comprehensive Study of International Assessment Practices Turkish Journal of Sport and Exercise http://dergipark.gov.tr/tsed Year: 2024 - Volume: 26 – Issue 2- Pages: 252-264 10.15314/tsed.1505385.

7. FM 7-22 : Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 2020.

8. H2F U.S.: Army / Holistic health and fitness. 2023. No. 23-06.78 p.

9. Heinrich Katie M., Streetman Aspen E., Kukić Filip, Fong Chunki, Hollerbach Brittany S., Goodman Blake D., Haddock Christopher K., Poston W alker S. C. Baseline Physical Activity Behaviors and Relationships with Fitness in the Army Training at High Intensity Study. J Funct Morphol Kinesiol. 2022. 7(1). DOI: 10.3390/jfmk7010027.

10. Inderjit S., Mohamed H. A., Liaw K. F., Razak Shaik, Yaacob S., Loong W. W., Rauf U. F. A., Najwa S. Measurement of intangible human elements of military combat readiness. Academy of Strategic Management Journal. 2021. № 20(6S). P. 1544–1458.

11. Marine Corps order 6100.13A. : Change transmittal 4. MCO 6100.13A CH-4. PSD 2022.

12. Rohde Ulrich, Sievert Alexander, Rüther Thomas, Leyk Dieter Concept for a Predeployment Assessment of Basic Military Fitness in the German Armed Forces. The Journal of Strength and Conditioning Research vol. 29 (I), 2015. P. 211–215. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001074.

13. Stew Smith. Check Out the New Air Force Fitness Assessment Options and Standards With Our Handy Chart. Military.com: Military Fitness. 2022. URL: https://www.military.com/military-fitness/check-out-new-air-fitness-assessment-pfa-options-and-standards-our-handy-chart.

14. Stew Smith. The Marine Force Recon Workout: Fitness Tests and Selection Process Info Worth Knowing. Military.com. 2023. URL: https://www.military.com/military-fitness/marine-force-recon-workout-fitness-tests-and-selection-process-info-worth-knowing.

15. The Army Combat Fitness Test. Military OneSource's 2022. URL: https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/.

16. TR-HFM-080. Optimizing Operational Physical Fitness (Optimisation de l'aptitude physique operationalisation) / RTO technical report, 2009. Electronic resource: file:///C:/Users/admin/Downloads/$$TR-HFM-080-ALL%20(7).pdf.

References

1. Anokhin, Ye. D., Romanchuk, S. V., Bobko, Yu. B., & Hulovatyi, V. I. (2024). Transformation of the physical fitness assessment system of the US Army: Conditionality, result. [Transformation of the physical fitness assessment system for US Army servicemen: causes, results]. Olympicus, 2(2), 10-21. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.2 [in Ukrainian].

2. Haiduk, O. (2017). Zavdannia ta tsili fizychnoho vykhovannia i sportu v zbroinykh sylakh Nimechchyny (Bundesveri) [Tasks and goals of physical education and sports in the German armed forces (Bundeswehr)]. Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy – Materials of the International Scientific and Practical Conference Modern Trends and Prospects for the Development of Physical Training and Sports of the Armed Forces of Ukraine, Law Enforcement Agencies, Rescue and Other Special Services on the Path of Euro-Atlantic Integration of Ukraine. (pp. 94-95). Kyiv : NUOU [in Ukrainian].

3. Pangelova, N. Ye., & Minkin, D. O. (2015). Organizatsiya fizychnoi pidgotovky v armiyakh providnykh krain svitu [Organization of physical training in the armies of leading countries of the world]. *Visnyk Kam'yanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychne vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 8, 268-274. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2015_8_43 [in Ukrainian].

4. Petrachkov, O.V., & Zhembrovskyi, S.M. (2023). Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Velykoi Brytanii. [Peculiarities of the system of checking and evaluating the physical training of the Armed Forces of Great Britain]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 6 (166). S.125 – 131. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27. [in Ukrainian].

5. Chepurny, V.A., Suspo, V.V., & Bondar, D.O. (2024). Otsinyuvannya fizychnoihotovnosti viyskovo-sluzhbivtsiv zarubizhnykh krain**.** [Assessment of the physical fitness of foreign military personnel]. *Olympicus*, 2(2), 220-231. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.28 [in Ukrainian].

6. Çemç, M. S., Şahin R. (2024). Physical Fitness in the Armed Forces: A Comprehensive Study of International Assessment Practices Turkish Journal of Sport and Exercise. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/tsed Year: Volume: 26 – Issue 2- Pages: 252-264 10.15314/tsed.1505385. [in English].

7. FM 7-22: Holistic health and fitness. Headquarters Department of the Army. (2020). [in English].

8. Holistic health and fitness. 2023. (No. 23-06). U.S. Army. (2023). [in English].

9. Heinrich, K. M., Streetman, A. E., Kukić, F., Fong, C., Hollerbach, B. S., Goodman, B. D., «et al». W. S. C. (2022). Baseline physical activity behaviors and relationships with fitness in the Army training at high intensity study. Journal of Functional Morphology and Kinesiology. 7(1). https://doi.org/10.3390/jfmk7010027. [in English].

10. Inderjit, S., Mohamed, H.A., Liaw, K. F., Razak, S., Yaacob, S., Loong, W. W., «et al». (2021). Measurement of intangible human elements of military combat readiness. Academy of Strategic Management Journal. 2021. 20(6S), 1544–1458. [in English].

11. Marine Corps order 6100.13A: Change transmittal 4 (MCO 6100.13A CH-4). U.S. Marine Corps. (2022). [in English].

12. Rohde, U., Sievert, A., Rüther, T., & Leyk, D. (2015). Concept for a predeployment assessment of basic military fitness in the German Armed Forces. The Journal of Strength and Conditioning Research. 29(1). S. 211–215 https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001074. [in English].

13. Smith, S. (2022). Check out the new Air Force fitness assessment options and standards with our handy chart. Military.com: Military Fitness. Retrieved from. https://www.military.com/military-fitness/check-out-new-air-fitness-assessment-pfa-options-and-standards-our-handy-chart. [in English].

14. Smith, S. (2023). The Marine Force Recon workout: Fitness tests and selection process info worth knowing. Military.com. Retrieved from https://www.military.com/military-fitness/marine-force-recon-workout-fitness-tests-and-selection-process-info-worth-knowing. [in English].

15. The Army combat fitness test. Military One Source. (2022). Retrieved from. https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/. [in English].

16. TR-HFM-080. (2009). Optimizing Operational Physical Fitness (Optimisation de l'aptitude physique operationalisation) / RTO technical report, Electronic resource: file:///C:/Users/admin/Downloads/$$TR-HFM-080-ALL%20(7).pdf. [in English].