

УДК 796.011.2:613.25

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.16>**Ярмак Олена Миколаївна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України
ORCID ID: 0000-0002-6580-6123

Поплавець Владислав Сергійович

ад'юнкт кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
Навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України
ORCID ID: 0000-0001-7385-2704

АНАЛІЗ ПРОГРАМ КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

Актуальність дослідження зумовлена стійкою тенденцією до збільшення частки військово-вслужбовців із надлишковою масою тіла, що супроводжується зниженням рівня фізичної працездатності, зменшенням толерантності серцево-судинної системи до фізичних і психоемоційних навантажень та підвищенням ризику розвитку різних захворювань. Такі зміни безпосередньо впливають на якість виконання службово-бойових завдань і загальну бойову готовність військових підрозділів. В умовах ведення інтенсивних бойових дій, високого стресового тиску та нерегулярних режимів харчування й відпочинку особливого значення набуває впровадження системно організованих програм підтримання оптимального рівня фізичного стану військовослужбовців, спрямованих на нормалізацію маси тіла, збереження здоров'я та підвищення ефективності професійної діяльності.

Мета роботи – узагальнити зарубіжний досвід реалізації програм корекції маси тіла військовослужбовців і визначити можливості його адаптації до системи фізичної підготовки у Збройних силах України.

У дослідженні застосовано **методи** теоретичного аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення науково-методичних джерел, офіційних нормативних документів і практичних рекомендацій, які регламентують програми контролю маси тіла, композиційного складу тіла, загального вмісту жиру в організмі та фізичної підготовленості військовослужбовців різних країн світу.

Результати теоретичного аналізу засвідчили, що ефективні моделі програм корекції маси тіла в збройних силах різних країн базуються на поєднанні регулярних аеробних і силових тренувань, раціонального харчування, індивідуалізованого підходу до фізичних навантажень і системи постійного моніторингу показників маси тіла та загального вмісту жиру в організмі. Важливим компонентом таких програм також є психологічна підтримка та освітні заходи, спрямовані на формування стійких звичок щодо харчової поведінки й рухової активності. Крім того, у деяких збройних силах передбачено адміністративне або службове регулювання, яке стимулює військовослужбовців дотримуватися вимог щодо їх рівня фізичного стану. Отримані результати можуть бути використані для розроблення вітчизняних програм з корекції надлишкової маси тіла військовослужбовців, спрямованих на підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості та бойової готовності в Збройних силах України.

Ключові слова: надлишкова маса тіла, загальний вміст жиру в організмі, комплексний підхід, військовослужбовці, офіцери, рекрути, збройні сили, фізична підготовка, бойова готовність.

Вступ. Аналізуючи питання надлишкової маси тіла та метаболічного синдрому серед військовослужбовців різних країн світу, вітчизняні науковці [1; 2; 4] звертають увагу на цю проблему та необхідність її вирішення. Окрім надлишкової маси тіла, серед військовослужбовців спостерігається значний відсоток осіб з ознаками ожиріння. Тому виникає питання щодо аналізу програм корекції маси тіла в збройних силах деяких країн світу та можливість їх застосування в Збройних силах України.

Мета дослідження – узагальнити зарубіжний досвід реалізації програм корекції маси тіла військовослужбовців і визначити можливості його адаптації до системи фізичної підготовки в Збройних силах України.

Завдання дослідження полягає в: аналізі науково-методичної літератури та керівних документів щодо програм корекції маси тіла військовослужбовців деяких країн світу; визначенні основних методів, засобів та підходів до профілактики надлишкової маси тіла серед військовослужбовців; характеристиці структури та змісту програм, а також механізмів їх реалізації; порівнянні результативності програм корекції надлишкової маси тіла в контексті організації фізичної підготовки та харчування військовослужбовців; узагальненні передового досвіду зарубіжних країн і визначенні напрямів його адаптації до системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Методи дослідження. Для реалізації мети та поставлених завдань ми використали комплекс теоретичних методів дослідження. Проаналізовано й узагальнено наукові джерела, присвячені проблематиці корекції надлишкової маси тіла серед військовослужбовців різних країн світу, що дало змогу визначити сучасні наукові підходи та тенденції. Систематизовано та порівняно дані щодо структури програми, змісту, тривалості та інтенсивності фізичних навантажень, а також ефективності реалізації програм контролю маси тіла в Армії оборони Ізраїлю, Збройних силах Великої Британії та США. Проведено контент-аналіз з метою виявлення організаційних і практичних аспектів реалізації програм корекції маси тіла серед військовослужбовців. Метод порівняльного аналізу дав змогу окреслити спільні та відмінні риси в підходах до профілактики й корекції надлишкової маси тіла, а синтез узагальнених результатів забезпечив формування висновків щодо ефективності та можливостей адаптації зарубіжного досвіду в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Результати дослідження. В Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ) проблему надлишкової маси тіла (далі – МТ) розв'язують комплексно, зокрема з використанням програми «Зміни форму» [14]. Програма розрахована на шість місяців із подальшою підтримкою протягом року, вона передбачає систематичні фізичні тренування, персоналізоване харчування та освітньо-психологічний супровід. Заняття базуються на аеробних і силових вправах з поступовим підвищенням інтенсивності, тоді як раціон харчування розробляють військові дієтологи кожному індивідуально, відповідно до принципів раціонального харчування. Узагальнену характеристику програми наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика програми корекції маси тіла військовослужбовців Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ)

Параметр	Опис
Назва програми	«Зміни форму»
Мета програми	Корекція надлишкової МТ, підвищення кардіореспіраторної витривалості, оптимізація харчової поведінки, формування здорових звичок.
Цільова група	Офіцери та сержантський склад середнього віку з надмірною МТ.
Тривалість	6 місяців активної фази, та підтримка протягом року.
Засоби і методи	Щонайменше 1 тренування на тиждень тривалістю 50–60 хв. Аеробні вправи (ходьба, біг). Силові вправи з власною МТ. Вправи на гнучкість. Поступове підвищення інтенсивності, диференційований та індивідуальний підхід.
Висновок	Програма містить комплексний підхід, що інтегрує фізичні навантаження, індивідуалізоване харчування, психологічну підтримку й формування культури здорового способу життя. Програма має потенціал до адаптації в інших ЗС.

Успіх програми пояснюється комплексним підходом, що поєднує інтенсивні фізичні навантаження, індивідуалізоване харчування, психологічну підтримку та створення культури здорового способу життя на рівні військових підрозділів. Такий формат має місце для адаптації і збройних сил інших країн, що дасть змогу зменшити поширеність ожиріння та надлишкової МТ серед військовослужбовців, одночасно підвищивши їх фізичну підготовленість та загальну бойову готовність.

В Ізраїлі простежується тенденція до зростання частки призовників із надмірною МТ, що обмежує їх придатність до військової служби в бойових частинах. За даними дослідження [15], частка підлітків з ожирінням постійно зростає, що призводить до збільшення кількості молодих людей, відсторонених від служби в бойових підрозділах або навіть повністю звільнених від служби. Для вирішення цієї проблеми у 2024 році реалізовано пілотний проєкт «Біжимо до бойових частин», розроблений академічним центром «Оно» спільно з фахівцями Армії оборони Ізраїлю. Програма тривалістю п'ять тижнів передбачала консультації дієтолога, інтенсивні тренування, мотиваційні зустрічі та індивідуальні плани фізичних навантажень. Учасники програми продемонстрували суттєве покращення фізичної підготовленості, зниження МТ та збільшення м'язової маси. Після завершення програми учасники, ІМТ яких на початку становив $>35,0 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$, отримали повну придатність до служби в бойових підрозділах. Характеристику програми корекції МТ призовників Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ) наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Характеристика програми корекції МТ призовників Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ)

Параметр	Опис
Назва програми	«Біжимо до бойових частин»
Цільова група	Призовники із надлишковою МТ
Мета програми	Корекція надлишкової МТ
Тривалість	5 тижнів
Частота тренувань	2 високоінтенсивні тренування на день
Засоби і методи	Ходьба, біг, марш-кидки, силові вправи з власною МТ та обтяженням, вправи на гнучкість. Метод колового тренування.
Висновок	Отримані результати підтверджують доцільність використання подібних короткострокових інтенсивних програм як ефективного засобу підвищення бойової готовності та фізичної спроможності майбутніх військовослужбовців.

Ця програма є досить екстремальною з огляду на зниження МТ в середньому на 17,8 кг усього за 5 тижнів. Однак результати демонструють ефективність короткострокової програми корекції МТ серед призовників.

Аналіз міжнародного досвіду вможливилює порівняння цих підходів із практиками в інших країнах. Так, у 2015 році на борту військового корабля Королівського флоту Великої Британії запроваджено дев'ятимісячну «Програму контролю за масою тіла» (WMP) [6].

Зміст і реалізація програми ґрунтувалися на керівних принципах Національного інституту охорони здоров'я та якості медичної допомоги (NICE) щодо надання послуг із контролю МТ. Програма була доступною для всього особового складу екіпажу корабля ($n = 242$), які прагнули покращити своє здоров'я, а не лише для тих, кого згідно з рекомендаціями NICE було уналежнено до групи ризику захворювань, пов'язаних з ожирінням. Військовослужбовців з ІМТ $<18,5 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ не залучали до проведення експерименту.

У програмі WMP взяли участь 49 військовослужбовців Королівського флоту, середній вік яких становив $31,0 \pm 7,0$ років, 84,0 % з яких – чоловіки, а 16,0 % – жінки. Контрольні вимірювання довжини тіла, МТ та обхвату талії проводили на початку, у середині та наприкінці тривалості програми. На початковому етапі 45,0 % учасників належали до групи ризику розвитку захворювань, пов'язаних з ожирінням, після завершення програми показник знизився до 29,0 %. Загальне зменшення МТ становило в середньому $5,2 \pm 4,7$ % від початкової, при цьому найбільше зменшення спостерігалось на початку та в середині тривалості програми.

За результатами дослідження підтверджено, що результативність програми контролю МТ може бути реалізована особовим складом і під час проходження військової служби поза межами пункту постійної дислокації. А підтримку слід надавати всім військовослужбовцям як профілактичний захід, а не лише як лікування для тих, хто офіційно класифікований як група ризику захворювань, пов'язаних з ожирінням.

Така програма контролю за МТ (WMP) запроваджена у 2015 році в навчальному центрі армії Пірбрайт та спрямована на підтримання кандидатів, які не пройшли початкового медичного оцінювання (ІМА) через підвищений показник ІМТ [5]. Мета програми – створити умови для нормалізації МТ, покращити основні компоненти фізичного стану та сформувати здорові звички, що в перспективі дає змогу кандидатам розпочати базову загальну військову підготовку (далі – БЗВП). За програмою WMP передбачено комплексний підхід, який обов'язково містив медичний нагляд, структуровану підтримку дієтологів, фізичні тренування та мотиваційні заняття. Кандидатів допускали до БЗВП лише після того, як показник ІМТ досягав прийняттого значення.

За результатами ретроспективного аналізу даних за період із квітня 2015 до серпня 2018 року виявлено, що 72,3 % учасників, які спочатку не відповідали нормам за показником ІМТ, успішно завершили як базову, так і початкову фахову підготовку. Висока результативність програми пояснюється тим, що рекрути перебували під постійним наглядом медичного персоналу, регулярно здійснювали моніторинг ІМТ та фізіологічних показників, що давало змогу оцінювати та коригувати індивідуальний план підготовки. Ключовий елемент програми – робота з дієтологами, які розробляли індивідуальні раціони для всіх учасників. Рекрути отримували консультації щодо харчування та проходили відповідне навчання, що сприяло формуванню сталої харчової поведінки.

До програми входили щоденні фізичні заняття з акцентом на кардіонавантаження, розвиток витривалості та поступове підвищення інтенсивності тренувань, додатково застосовували вправи на розвиток сили, спрямовані на підвищення м'язової маси. Слід відзначити один зі складників програми – мотиваційні заходи, спрямовані на підвищення самодисципліни та психологічної стійкості рекрутів, що вплинуло на їх готовність до служби. Рекрутів допускали до БЗВП та початкової фахової підготовки лише після того, як їхній ІМТ входив у встановлені норми, що гарантувало відповідність медичним стандартам Збройних сил Великої Британії.

Після аналізу програм корекції надлишкової МТ, запроваджених в Армії оборони Ізраїлю, Збройних сил Великої Британії, доцільно розглянути аналогічні програми, реалізовані в Збройних силах США, де система контролю складу тіла військовослужбовців має чітку регламентацію та міжвідомчу узгодженість.

Варто зазначити, що в Сухопутних військах (далі – СВ) США функціонує Army Body Composition Program (ABCP) – комплексна програма, спрямована на підтримання фізичної готовності та оптимального рівня загального вмісту жиру в організмі військовослужбовців [7]. Згідно з Army Directive 2023-11 [8], оновлено онлайн-калькулятор для визначення відсотка жиру в організмі з використанням показників окружних розмірів тіла. Вітчизняні науковці [3] описують цей калькулятор як досить інформативний, що не потребує додаткового діагностувального обладнання та зручний у використанні під час масових обстежень військовослужбовців. Варто також зауважити, що ABCP базується на положеннях Army Regulation (AR) 600-9 [9] та визначає нормативи МТ й відсотка загального вмісту жиру в організмі для різних вікових і статевих груп військовослужбовців.

Згідно з Army Directive 2023-08 [7], військовослужбовців, які набрали не менш ніж 540 балів за підсумками тесту Army Combat Fitness Test (ACFT), звільняють від додаткового оцінювання композиційного складу тіла.

Відповідно до програми, передбачено надання військовослужбовцям, які не відповідають наведеним стандартам, супроводження у вигляді харчового консультування, розроблення індивідуальних планів тренувань для корекції МТ з використанням даних Tripler

Army Medical Center [16]. Військовослужбовці, результати яких перевищують норми МТ та відсотка загального вмісту жиру в організмі, отримують відповідну позначку (flag) в особовій справі та мають бути включені до програми *ABCP*. Військовослужбовці повинні пройти перше заняття програми *Fit For Performance*, щоб отримати довідку про консультацію з харчування [13], яка відповідає вимогам AR 600-9.

У програмі *ABCP* передбачається 5–7 занять на тиждень по 45–60 хв, зокрема біг 3–5 км з дотриманням швидкості бігу 5–6 хв за кілометр і силові вправи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, вправи виконують по 3–4 сету по 10–15 повторень. Щомісячно оцінюється прогрес, очікується зниження МТ на 1,0 %, або на 3–8 фунтів, що становить від 1,4 до 3,6 кг. Учаснику *ABCP* надається максимум 6 місяців на досягнення нормативів, а в разі досягнення нормативів раніше, військовослужбовець припиняє свої заняття за цією програмою. Якщо немає суттєвого прогресу або відсутнє бажання працювати, можливе дисциплінарне стягнення або звільнення зі служби.

У Військово-морських силах (далі – ВМС) США, відповідно до OPNAV Instruction 6110.1J [10], розроблена програма *Fitness Enhancement Program (FEP)*, спрямована на військовослужбовців, які не відповідають установленим стандартам композиційного складу тіла або не склали тесту з фізичної підготовки. Основне її завдання полягає в поступовому зниженні МТ, покращенні фізичної підготовленості та поверненні особового складу до нормативних показників фізичного стану. У межах контролю МТ у ВМС діють чіткі стандарти *Body Composition Assessment (BCA)*. Спочатку військовослужбовець проходить вимірювання відповідно до таблиць співвідношення довжини тіла (далі – ДТ) й МТ. Якщо його МТ перевищує встановлені межі, проводять вимірювання окружностей тіла для визначення відсотка загального вмісту жиру в організмі.

Заняття в межах програми *FEP* організовують кілька разів на тиждень, зазвичай від трьох до п'яти, тривалістю близько години. Тренування передбачають аеробні та силові вправи з власною МТ або легкими обтяженнями. Важливим аспектом є груповий формат занять і наявність інструктора, який контролює техніку виконання вправ. Особливістю підходу ВМС США є дещо менша інтенсивність навантажень: замість 5–7 тренувальних днів на тиждень, порівняно із СВ США, зазвичай практикують 3–5 занять. Водночас акцент роблять не стільки на швидкому зниженні МТ, скільки на формуванні довгострокових змін способу життя (збалансоване харчування, регулярна фізична активність, відмова від небезпечних практик екстремального схуднення, як-от зневоднення, голодування чи використання сумнівних стимуляторів).

У Корпусі морської піхоти США контроль композиційного складу тіла визначений наказом *Marine Corps Order 6110.3A W/Admin Ch-4* [11], який здійснюють у межах програми *Marine Corps Body Composition and Military Appearance Program (MCBCMAP)*. За цією програмою передбачено регулярне оцінювання відсотка загального вмісту жиру в організмі. Якщо військовослужбовець не відповідає визначеним стандартам, то зараховується у групу, яка працює за програмою *Body Composition Program (BCP)*, що триває 6 місяців. Усі учасники *BCP* перебувають під щомісячним моніторингом командування, тоді як стандартний контроль МТ для всього особового складу здійснюється двічі на рік, а для резервістів раз на рік. Фізичне навантаження в межах програми не має уніфікованого переліку, проте передбачає регулярні тренування 3–5 разів на тиждень, які поєднують кардіонавантаження, силову підготовку з власною МТ та обтяженнями, а також вправи для розвитку м'язів стабілізаторів. Важливий складник цієї програми – обов'язковий контроль харчування. Кожному учаснику надають рекомендації щодо зниження калорійності раціону та підтримання оптимального балансу макронутрієнтів. Особливістю програми є те, що в разі невідповідності стандартам складу тіла військовослужбовець не може отримати підвищення у званні, бути направлений на курси підвищення кваліфікації чи обіймати певні посади, а за відсутності прогресу може підлягати дисциплінарним заходам.

Досить цікавою для аналізу є програма фізичної підготовки Повітряних сил (далі – ПС) США під назвою *Physical Fitness Program (PFP)*, яка регламентована документом *Department*

of the Air Force Manual 36-2905 [12]. Ця програма є комплексною та спрямована на підтримання бойової готовності військовослужбовців через регулярне оцінювання фізичного стану Physical Fitness Assessment (PFA). Програмою передбачено контроль за композиційним складом тіла, кардіореспіраторною витривалістю, м'язовою силою та силовою витривалістю, забезпечуючи гнучкий підхід до фізичної підготовки без жорстких вимог до щоденних тренувань. Для особового складу, який не відповідає стандартам PFA, передбачена корекційна програма Fitness Improvement Program (FIP), яка активується протягом 10 робочих днів після незадовільного результату, або 60 календарних днів для резервістів. Тривалість *FIP* не є фіксованою, але пов'язана з періодом до наступного тестування, тобто 3 місяці після незадовільного результату. Програмою передбачені окремі випадки, зокрема 13-місячне звільнення від *PFA* після пологів або для вагітних жінок більше 20 тижнів та 6-місячне звільнення для новоприбулих на службу з можливістю продовження за медичними показаннями.

Для систематизації наукових даних щодо підходів до корекції МТ військовослужбовців видів військ Збройних сил США в таблиці 3 наведено узагальнені змістові особливості програм.

Таблиця 3

Порівняння програм корекції МТ військовослужбовців США між видами військ

Критерій	СВ	ВМС	Корпус морської піхоти	ПС
Назва програми	ABCP	FEP	MCBCMAP	FIP
К-сть занять на тиждень	5–7 разів	3–5 разів	3–5 разів	не фіксована
Тривалість занять	45–60 хв	60 хв	60–90 хв	не фіксована
Тривалість програми	6 місяців; можливість завершення раніше	До нормалізації показників МТ та загального вмісту жиру в організмі (залежність від прогресу)	6 місяців; можливість разового продовження	не фіксована
Засоби і методи	Поєднання аеробних вправ середньої та високої інтенсивності із силовими навантаженнями, інтервальні тренування (НІТ) для підвищення енергозатрат і зниження загального вмісту жиру в організмі.	Основа становлять аеробні тренування низької та помірної інтенсивності в поєднанні із силовими вправами на основні м'язові групи. Акцент на поступовому збільшенні обсягу фізичного навантаження.	Комбіновані аеробно-силові заняття з використанням методу колового тренування.	Аеробні заняття середньої інтенсивності та загально-розвивальні силові вправи.
Висновок	Програма є комплексною, поєднує фізичні навантаження й корекцію харчування, однак вимагає персоналізації планів тренувань для запобігання перетренованості та підвищення довготривалої мотивації військовослужбовців.	Стабільна програма зниження МТ без різких коливань, поступове покращення композиційного складу тіла.	Результативна програма для швидкого досягнення нормативів МТ та композиційного складу тіла, проте потребує більшої уваги до індивідуальних фізіологічних відмінностей, щоб уникнути негативних наслідків інтенсивного навантаження.	Програма сприяє формуванню культури фізичної активності та самоконтролю, однак її результативність залежить від рівня особистої мотивації військовослужбовців і контролю з боку командирів.

Отже, для військовослужбовців ЗС США з надлишковою МТ є достатня кількість програм корекції, у яких передбачено системний і комплексний підхід, зокрема поєднано фізичні тренування, раціональне харчування, освітньо-мотиваційні заходи та адміністративний

контроль. Основними засобами впливу є аеробні та силові вправи, спрямовані на підвищення енергетичних витрат, підтримання м'язової маси та зниження загального вмісту жиру в організмі.

Висновки. Згідно з аналізом програм корекції надлишкової маси тіла в різних країнах світу, простежуємо результативність комплексного підходу, що поєднує фізичні тренування, індивідуалізоване харчування, психологічну підтримку та інституційну координацію.

Ключовими чинниками успіху зазначених програм є інтеграція аеробних і силових тренувань, персоналізоване харчування, освітні програми з нутриціології та мотиваційна підтримка. Водночас програми різняться за інтенсивністю, тривалістю та адміністративними механізмами від жорстко структурованих до гнучкіших.

Для Збройних сил України доцільно розробити аналогічні програми, адаптовані до місцевих умов з урахуванням специфіки військової служби, клімато-географічних особливостей та фізичної готовності особового складу, що дасть змогу забезпечити оптимальний контроль за масою тіла, профілактикою професійно зумовлених порушень здоров'я та підтримання високої бойової готовності військовослужбовців.

Література:

1. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму воєнного стану. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2023. № 40. С. 67–76. <https://doi.org/10.15330/fcult.40.67>
2. Ярмач О., Жембровський С., Погребняк Д., Михайлов В., Галашевський Г. Моніторинг фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів зрілого віку Збройних сил України. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 2. С. 74–81. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-11>
3. Ярмач О.М., Поплавець В.С. Аналіз існуючих методів визначення надлишкової маси тіла військовослужбовців. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective Хмельницького національного університету*. 2025. № 1(1). С. 197–205. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).26](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).26)
4. Ярмач О.М., Поплавець В.С. Сучасний стан проблеми надлишкової маси тіла та метаболічного синдрому військовослужбовців різних країн світу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. № 2(187). С. 218–227. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).40)
5. Cumpsty R., Makin J., Woodhouse J. Can a weight management conditioning course help with armed forces recruitment? *BMJ Military Health*. 2020. № 166(E). e70–e72. <https://doi.org/10.1136/jramc-2019-001189>
6. Shaw A.M., Morrow L., Abrams C., Downie S., Allsopp A.J., Parsons E.L., Wootton S.A., Fallowfield J.L. Evaluation of a weight management programme delivered onboard a warship. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2018. 77(OCE4). E169. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0029665118001544>
7. U.S. Department of the Army. *Army Directive 2023-08 (Army body fat assessment exemption for Army combat fitness test score)*. 2023. URL: <https://armypubs.army.mil/>
8. U.S. Department of the Army. *Army Directive 2023-11*. 2023. URL: <https://armypubs.army.mil/>
9. U.S. Department of the Army. *Army regulation 600–9: Personnel-general: The Army body composition program*. 2019. URL: https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/r2/policydocs/r600_9.pdf
10. U.S. Department of the Navy. *OPNAV Instruction 6110.1J: Physical readiness program*. Office of the Chief of Naval Operations. 2011. URL: <https://www.netc.navy.mil/Portals/46/NSTC/OTCN/docs/OPNAVINST%206110.1J.pdf>
11. United States Marine Corps. *Marine Corps Order 6110.3A W/Admin Ch-4: Body composition and military appearance program*. Headquarters. 2025. URL: <https://www.marines.mil/News/Publications/MCPPEL/Electronic-Library-Display/Article/2863863/mco-61103a-wadmin-ch-4>
12. U.S. Department of the Air Force. *Department of the Air Force manual 36-2905: Air Force physical fitness program*. 2022. URL: <https://www.afpc.af.mil/portals/70/documents/FITNESS/dafman36-2905.pdf>

13. Tripler Army Medical Center (U.S. Army). Army Body Composition Program URL: <https://trippler.tricare.mil/Health-Services/Preventive-Care/Nutrition-Services/Army-Body-Composition-Program>
14. Baruch U. IDF launches program to fight obesity among recruits URL: https://www.israelnationalnews.com/news/221960?utm_source
15. Walla! Healthy. תדחימ תינכות ליעפמ ל"הצ: מיסייגתמ ברקב הנמשה. Obesity among recruits: IDF operates a special program. URL: <https://healthy.walla.co.il/item/3655902>
16. Tripler Army Medical Center (U.S. Army) URL: <https://trippler.tricare.mil>

References:

1. Petrachkov, O.V., & Yarmak, O.M. (2023). Analiz fizychnoho rozvytku i kompozytsiinoho skladu tila ofitseriv operatyvnoho rivnia Zbroinykh Syl Ukrainy v umovakh pravovoho rezhymu voiennoho stanu [Analysis of physical development and body composition of operational-level officers of the Armed Forces of Ukraine under martial law]. *Visnyk Prykarpatskoho Natsionalnoho Universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, (40), 67–76. <https://doi.org/10.15330/fcult.40.67> [in Ukrainian].
2. Yarmak, O., Zhembrovskiy, S., Pohrebniak, D., Mykhailov, V., & Halashevskiy, H. (2025). Monitorynh fizychnoho rozvytku i kompozytsiinoho skladu tila ofitseriv zriloho viku Zbroinykh Syl Ukrainy [Monitoring of physical development and body composition of mature-age officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Sport Science Spectrum*, (2), 74–81. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-11> [in Ukrainian].
3. Yarmak, O.M., & Poplavets, V.S. (2025). Analiz isnuuyuchykh metodiv vyznachennia nadlyshkovoi masy tila viiskovosluzhbovtiv [Analysis of existing methods for determining excess body weight in military personnel]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective of Khmelnytskyi National University*, 1(1), 197–205. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).26](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).26) [in Ukrainian].
4. Yarmak, O.M., & Poplavets, V.S. (2025). Suchasnyi stan problemy nadlyshkovoi masy tila ta metabolichnoho syndromu viiskovosluzhbovtiv riznykh krain svitu [Current state of the problem of excess body weight and metabolic syndrome among military personnel of various countries]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 2(187), 218–227. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).40) [in Ukrainian].
5. Cumpsty, R., Makin, J., & Woodhouse, J. (2020). Can a weight management conditioning course help with armed forces recruitment? *BMJ Military Health*, 166(E), e70–e72. <https://doi.org/10.1136/jramc-2019-001189> [in English].
6. Shaw, A.M., Morrow, L., Abrams, C., Downie, S., Allsopp, A.J., Parsons, E.L., Wootton, S.A., & Fallowfield, J.L. (2018). Evaluation of a weight management programme delivered onboard a warship. *Proceedings of the Nutrition Society*, 77(OCE4), E169. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0029665118001544> [in English].
7. U.S. Department of the Army (2023). *Army Directive 2023-08 (Army body fat assessment exemption for Army combat fitness test score)*. Retrieved from: <https://armypubs.army.mil/> [in English].
8. U.S. Department of the Army (2023). *Army Directive 2023-11*. Retrieved from: <https://armypubs.army.mil/> [in English].
9. U.S. Department of the Army (2019). *Army regulation 600–9: Personnel-general: The Army body composition program*. Retrieved from: https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/r2/policydocs/r600_9.pdf [in English].
10. U.S. Department of the Navy (2011). *OPNAV Instruction 6110.1J: Physical readiness program*. Office of the Chief of Naval Operations. Retrieved from: <https://www.netc.navy.mil/Portals/46/NSTC/OTCN/docs/OPNAVINST%206110.1J.pdf> [in English].
11. United States Marine Corps (2025). *Marine Corps Order 6110.3A W/Admin Ch-4: Body composition and military appearance program*. Headquarters, United States Marine Corps. Retrieved from: <https://www.marines.mil/News/Publications/MCPPEL/Electronic-Library-Display/Article/2863863/mco-61103a-wadmin-ch-4> [in English].

12. U.S. Department of the Air Force. (2022). *Department of the Air Force manual 36-2905: Air Force physical fitness program*. Retrieved from: <https://www.afpc.af.mil/portals/70/documents/FITNESS/dafman36-2905.pdf> [in English].
13. Tripler Army Medical Center (U.S. Army). *Army Body Composition Program*. Retrieved from: <https://trippler.tricare.mil/Health-Services/Preventive-Care/Nutrition-Services/Army-Body-Composition-Program> [in English].
14. Baruch U. IDF launches program to fight obesity among recruits. Retrieved from: https://www.israelnationalnews.com/news/221960?utm_source [in English].
15. Walla! Healthy. תדחויים תינכות ליעפם ל"הצ: מיסיגתמ ברקב הנמשה. Obesity among recruits: IDF operates a special program. Retrieved from: <https://healthy.walla.co.il/item/3655902> [in English].
16. Tripler Army Medical Center (U.S. Army). Retrieved from: <https://trippler.tricare.mil> [in English].

Yarmak Olena, Poplavets Vladyslav

ANALYSIS OF BODY MASS CORRECTION PROGRAMS FOR MILITARY PERSONNEL IN VARIOUS COUNTRIES

The relevance of this study is driven by the persistent trend of increasing prevalence of excess body mass among military personnel, which is associated with reduced physical performance, decreased cardiovascular tolerance to physical and psycho-emotional stress, and an elevated risk of various diseases. These changes directly impact the quality of service and combat task performance, as well as the overall combat readiness of military units. In conditions of intense combat operations, high stress levels, and irregular nutrition and rest schedules, the implementation of systematically organized programs to maintain optimal physical condition in military personnel becomes particularly critical. Such programs focus on normalizing body mass, preserving health, and enhancing professional performance efficiency.

The aim of this study is to summarize international experiences in implementing body mass correction programs for military personnel and to identify opportunities for adapting these practices to the physical training system of the Armed Forces of Ukraine.

The study employs methods of theoretical analysis, comparison, systematization, and generalization of scientific and methodological sources, official regulatory documents, and practical recommendations governing body mass control programs, body composition, total body fat content, and physical fitness of military personnel in various countries.

The outcomes of the theoretical analysis reveal that effective body mass correction programs in armed forces of different countries integrate regular aerobic and strength training, balanced nutrition, individualized physical activity plans, and ongoing monitoring of body mass and fat content. Psychological support and educational initiatives are vital for promoting sustainable dietary and physical activity habits. Some armed forces also employ administrative or service-related regulations to encourage compliance with physical fitness standards. These insights can inform the development of national programs to address excess body mass in Ukrainian military personnel, enhancing physical fitness and combat readiness.

Key words: excess body mass, total body fat content, comprehensive approach, military personnel, officers, recruits, armed forces, physical training, combat readiness.

Дата надходження статті: 27.10.2025

Дата прийняття статті: 25.11.2025

Опубліковано: 26.12.2025